

91
Février 2015
www.mouv-in.com

GRATUIT
PAYS MANOSQUIN
ET ALENTOURS

NEW
Recette à la carte

SPORT

COMMERCE

ASSOCIATION

EXPO

ARTISTE

CINÉ

ACTU

MOUV-IN[®]



**SOUS
Entendu**

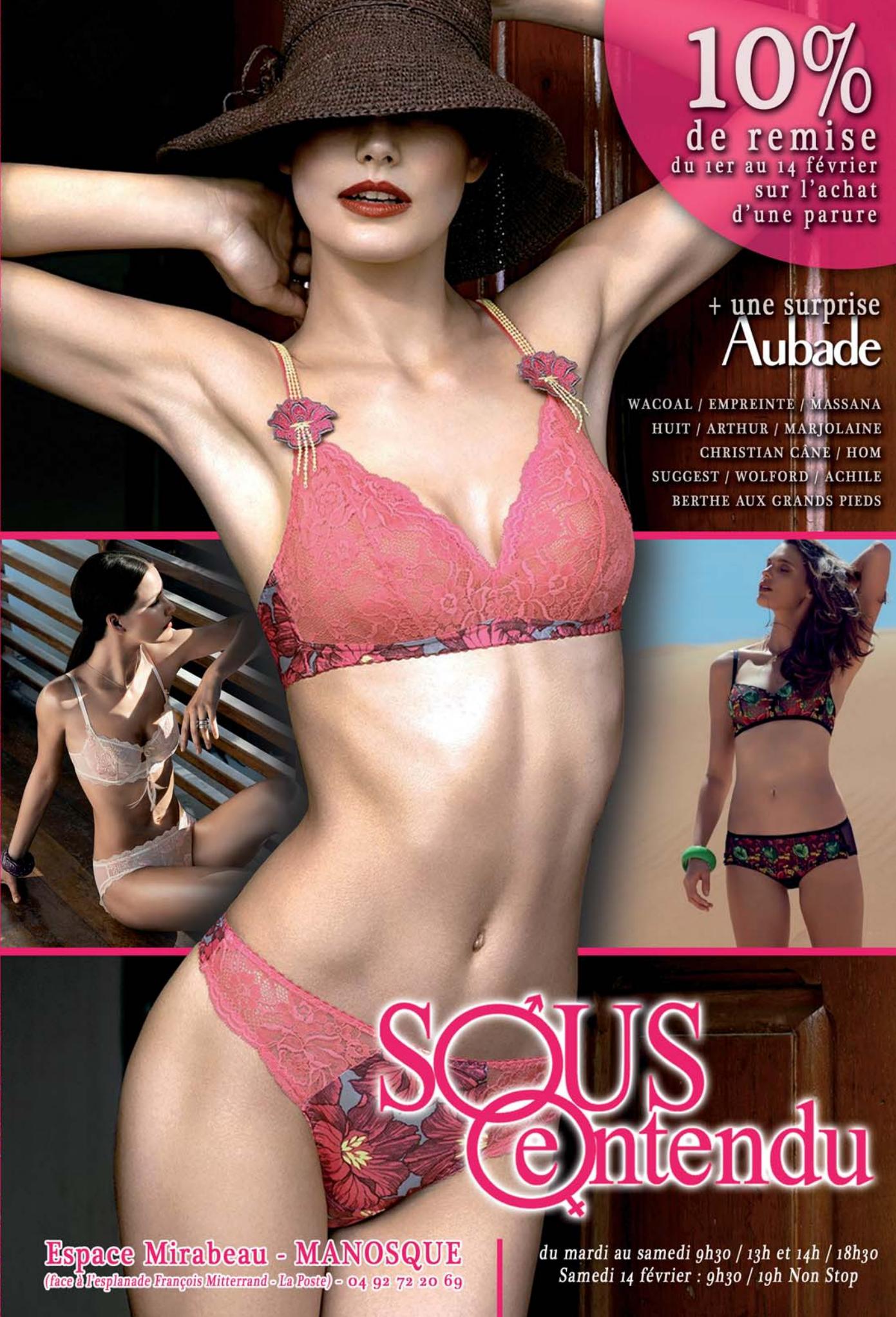
Espace Mirabeau - MANOSQUE

CAHIER "ACCENT DÉCO"

ST VALENTIN 2015

VOS SORTIES DU MOIS

Spécial St. Valentin Spécial St. Valentin



10%
de remise
du 1er au 14 février
sur l'achat
d'une parure

+ une surprise
Aubade

WACOAL / EMPREINTE / MASSANA
HUIT / ARTHUR / MARJOLAINE
CHRISTIAN CÂNE / HOM
SUGGEST / WOLFORD / ACHILE
BERTHE AUX GRANDS PIEDS

**SOUS
Entendu**

Espace Mirabeau - MANOSQUE
(face à l'esplanade François Mitterrand - La Poste) - 04 92 72 20 69

du mardi au samedi 9h30 / 13h et 14h / 18h30
Samedi 14 février : 9h30 / 19h Non Stop

Avant toute chose, et malgré la date tardive, permettez-moi de vous souhaiter une excellente année 2015 ! Qu'elle soit pour vous, vos proches, votre famille et vos amis la plus enrichissante possible ! De notre côté, nous allons tout faire pour contribuer à ce que cette année soit la plus vivante, dynamique et positive possible. En résumé, nous allons continuer sur la même lignée que depuis maintenant neuf ans, pour vous proposer une information attrayante et intéressante pour vivre de la meilleure manière dans votre bassin de vie.

Ce début d'année est très chargé, à l'heure où je vous écris ces quelques lignes, nous sommes en train d'améliorer un peu plus le contenu du magazine, ses rubriques, sa mise en forme... pour vous présenter une nouvelle version du magazine lors du neuvième anniversaire qui se fêtera avec le numéro de mars prochain. Une nouvelle version et des outils associés qui, je l'espère, continueront à vous satisfaire un peu plus au fil des mois.

Dans ce numéro de février, retrouvez le premier cahier « **Accent déco** » de l'année.

Cinq insertions sont prévues en 2015, si vous souhaitez communiquer sur votre activité, réservez dès maintenant votre emplacement. Ce cahier, nous vous le rappelons, se compose d'articles sur les activités liées à la maison, des conseils de professionnels sur la décoration ou l'aménagement, la rubrique déco de Guillaume Dominici, architecte, les annonces immobilières avec l'agence Arthurimmo Manosque, et bien plus encore à venir au fil des numéros.

Cette parution de février à peine sortie, il est déjà temps de planifier le numéro de mars qui, en plus d'être un numéro exceptionnel pour l'anniversaire, comportera le traditionnel cahier « **Sport and Go** », ainsi que le cahier « **Emploi – Formations** ». Là aussi, nous vous conseillons de réserver dès maintenant votre emplacement pour paraître dans ce numéro.

Bonne lecture à tous ! Pensez à préparer de belles surprises à votre amoureux ou votre amoureuse pour la Saint-Valentin, et rendez-vous le mois prochain.

f SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE MOUV'IN SUR LES PAGES FACEBOOK :
MAGAZINE MOUV'IN & MOUV'IN.TV

Nicolas Le Plénier (directeur de publication)

MAGAZINE MENSUEL GRATUIT

édité par l'entreprise Ndesign Publications · Siret : 480 187 970 00011 - APE : 7411Z
Siège social : le jardin des Hespérides Bât.B · 140, allée de la Ponsonne - 04100 Manosque
Portable : 06 64 14 04 94 - contact@mouv-in.com - www.mouv-in.com
Directeur de publication : Nicolas Le Plénier · Mise en page : Agence Ndesign
Imprimé en France · ISSN : 1953-7727 - dépôt légal à parution

plus de 25 000 lecteurs / mois

VOTRE PUBLICITÉ DANS **MOUV'IN**

Contactez Nico au **06 64 14 04 94**
contact@mouv-in.com

Ne peut être vendu · Ne pas jeter sur la voie publique · Toute reproduction, même partielle, est interdite (art. L.335 à L.335-10 du Code de la propriété intellectuelle)

TeleSatelec
SOLUTIONS TV CONNECTEE

VENTE ET INSTALLATION
ANTENNES / PARABOLES / DECODEURS

DEPANNAGE INFORMATIQUE
A DOMICILE OU EN ATELIER

CANAL+ **CANALSAT**

NordNet

orange

NETFLIX

DECouvrez NOTRE GAMME
D'OBJETS CONNECTES
ET PRODUITS HIGH-TECH !

Casques Bluetooth
Plantronics Backbeat Pro

Mini-enceintes
Roller
son à 360°

Tablette Android
Smartphones

Ampoules stéréo bluetooth

ARCHOS Music Beany
Bonnets-écouteurs Bluetooth
Archos

Boutons de contrôle de la musique intégrés
Kit mains libres
Bluetooth

195 Av. Georges Pompidou à MANOSQUE
04 92 87 28 02 / 06 45 91 73 51
www.telesatelec.fr

ACTUS CINÉ

les sorties ciné de Février avec le cinéma LE LIDO - Manosque



LA NUIT AU MUSÉE 3 // 4 FÉVRIER

Réalisé par Shawn Levy
Avec Ben Stiller, Robin Williams, Owen Wilson
Genre Comédie , Aventure , Fantastique

Ben Stiller réendosse le rôle de Larry, le gardien de musée le plus survolté, dans le dernier volet de la saga La Nuit au Musée. Il quitte New York pour Londres où il va vivre sa plus grande aventure. Accompagné de ses amis le Président Roosevelt, Attila, le Romain Octavius, Jedediah et le pharaon Ahkmenrah, ainsi que de nouveaux personnages délirants, il va tenter de sauver la magie avant qu'elle ne disparaisse à tout jamais.



50 NUANCES DE GREY // 11 FÉVRIER

Réalisé par Sam Taylor-Johnson
Avec Jamie Dornan, Dakota Johnson, Jennifer Ehle
Genre Erotique , Drame

L'histoire d'une romance passionnelle, et sexuelle, entre un jeune homme riche amateur de femmes, et une étudiante vierge de 22 ans.



SOIREE FILLES : VENDREDI 13 FEVRIER
RDV sur : www.cinemovida.com/manosque

CINQUANTE NUANCES DE GREY
VENDREDI 13/02
12€ La soirée
SOIREE FILLES
Dès 19h30 ROYAL BEFORE : Apéro cocktail offert
Dès 21h EN SALLE : Projection du film + « show surprise et KDOS »
Dès 23h ROYAL BEFORE : cocktail à « bulles » offert
Dès minuit ROCKSTAR : « show surprise et KDOS »
Billets et vos places sur www.cinemovida.com et aux caisses du cinéma
Cinéma LE LIDO-avenue Saint Lazare-MANOSQUE

HYPER U MANOSQUE



**LE SAVIEZ-VOUS ?
LES VÉHICULES DE TOURISME
À PRIX BAS,
C'EST AUSSI
CHEZ U LOCATION.**



U location
Véhicule de tourisme 5 places*
29€ la journée
tout compris**
RENDEZ-VOUS SUR:
location-u.com

Pour voir les bandes-annonces
Flashez les QR Code
avec votre smartphone



BIS // 18 FÉVRIER

Réalisé par Dominique Farrugia
Avec Franck Dubosc, Kad Merad,
Alexandra Lamy
Genre Comédie

Éric et Patrice sont amis depuis le lycée. Au fil des années, chacun a pris un chemin très différent : d'un côté Éric, hédoniste sans attaches aux multiples conquêtes, et de l'autre Patrice, père de famille « monogame » à la vie bien rangée. Après une soirée bien arrosée, les deux amis d'enfance se retrouvent propulsés en 1986 alors qu'ils n'ont que 17 ans. Ce retour dans le passé est l'occasion rêvée pour tenter de changer le cours de leur vie. Que vont-ils faire de cette seconde chance ?



AMERICAIN SNIPER // 18 FÉVRIER

Réalisé par Clint Eastwood
Avec Bradley Cooper, Sienna Miller,
Kyle Gallner
Genre Biopic, Guerre

Tireur d'élite des Navy SEAL, Chris Kyle est envoyé en Irak dans un seul but : protéger ses camarades. Sa précision chirurgicale sauve d'innombrables vies humaines sur le champ de bataille et, tandis que les récits de ses exploits se multiplient, il décroche le surnom de « La Légende ». Cependant, sa réputation se propage au-delà des lignes ennemies, si bien que sa tête est mise à prix et qu'il devient une cible privilégiée des insurgés. Malgré le danger, et l'angoisse dans laquelle vit sa famille, Chris participe à quatre batailles décisives parmi les plus terribles de la guerre en Irak, s'imposant ainsi comme l'incarnation vivante de la devise des SEAL : « Pas de quartier ! » Mais en rentrant au pays, Chris prend conscience qu'il ne parvient pas à retrouver une vie normale.



FETE A VIE

DEGUISEMENTS
CADEAUX RIGOLOS
MARIAGES

DECO FETE ET TABLE
ANNIVERSAIRES
FEUX D'ARTIFICE

DEGUISEMENTS ADULTES ET ENFANTS

A PARTIR D'1 ANS,
CHAPEAUX, MAQUILLAGE, ACCESSOIRES....

TOUT POUR REUSSIR VOTRE CARNAVAL



LE PRECHE, ZI ST JOSEPH - 04100 MANOSQUE
04 92 72 19 65 - feteavie@orange.fr

FETEAVIE.FR

OUVERT
DU MARDI
AU SAMEDI
9H30 - 12H30
14H - 19H



MAGASIN SITUÉ
EN FACE DE LA
STATION SERVICE
D'HYPER U

LA NOUVEAUTÉ HIGH TECH

NOUVELLE 3DS

La New Nintendo 3DS XL est la nouvelle console 3DS de Nintendo en version XL.

À RETENIR

- Tous vos anciens jeux 3DS, 2DS, et DS sont déjà compatibles avec la New 3DS XL. Mais attention, certains prochains jeux "New 3DS" ne seront compatibles qu'avec la console "New 3DS XL".
- Dispose d'un capteur de mouvement et d'un capteur gyroscopique
- Communication en champ proche (NFC) : compatible avec les Amiibo.
- Des boutons ZL et ZR ont été ajoutés à côté des boutons L et R, et un nouveau stick C se trouve près des boutons A, B, X et Y.



- La 3D est déconseillée aux enfants de moins de 7 ans.
- Dans le pack "New 3DS XL", vous n'avez pas le bloc de chargement fourni.
- La 3D est déconseillée aux enfants de moins de 7 ans.
- Dans le pack "New 3DS XL", vous n'avez pas le bloc de chargement fourni.

LES ÉCRANS

- Écran supérieur : écran large LCD avec affichage en 3D (avec 3D extra stable) 4,88 pouces (106,2 mm de largeur x 63,72 mm de hauteur), 800x240 pixels (400 pixels par œil lors de l'utilisation de la fonction 3D) et peut afficher 16,77 millions de couleurs
- Écran inférieur : écran tactile LCD, 4,18 pouces (84,96 mm de largeur x 63,72 mm de hauteur), 320x240 pixels et peut afficher 16,77 millions de couleurs

LE BLOC D'ALIMENTATION

- Bloc d'alimentation (vendu séparément), batterie New Nintendo 3DS
- Également compatible avec le bloc d'alimentation fourni avec les consoles Nintendo 3DS / Nintendo 3DS XL / Nintendo 2DS / Nintendo DSi / Nintendo DSi XL.

ENTRÉE/SORTIE

Port carte de jeu, port carte microSD, connecteur de la station de recharge, connecteur du bloc d'alimentation, prise audio (sortie stéréo)

APPAREIL NUMÉRIQUE

- Appareil photo numérique intérieur : 1
- Objectifs extérieurs : 2
- Résolution : 640x480 pixels (0,3 Mpx) Objectif : longueur de focale fixe. Capteur d'images : CMOS.
- Pixels effectifs : environ 300 000



LES SORTIES JEUX VIDÉO

SORTIES FEV 2015

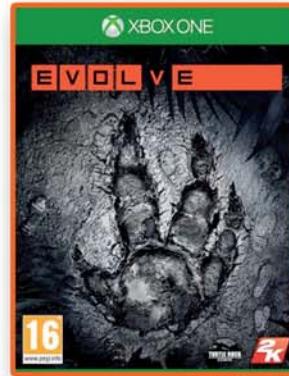


THE ORDER 1886

Uniquement sur PS4



Nous sommes à l'aube d'une nouvelle ère, une ère de merveilles scientifiques. Sous l'épais brouillard londonien, dans l'ombre de la révolution industrielle, des ennemis à la fois anciens et nouveaux menacent de plonger la ville et le monde dans le chaos. Gardiens de la ville, seuls protecteurs de l'humanité, des chevaliers d'élite sont connus sous le nom de l'Ordre. Plongez dans une guerre séculaire contre une puissante menace qui déterminera à jamais le cours de l'histoire. Dans ce Londres du 19e siècle, des rebelles se battent contre l'Ordre et l'État policier qu'il représente, alors que les véritables ennemis de l'humanité, de puissants et anciens adversaires appelés Half-breeds (Sang-mêlés), gagnent chaque jour en force et en nombre. Dans votre lutte pour faire régner la paix et l'ordre en ces temps d'agitation civile et pour débarrasser l'humanité de la menace des Half-breeds (Sang-mêlés), vous disposez d'armes et de gadgets à la pointe de la technologie, comme l'Arc gun (le pistolet à arc électrique), le Thermite rifle (le fusil à thermite) et le Monocular (le monoculaire).



EVOLVE

XBOX ONE
PS4 / PC



Dans un monde sauvage opposant les hommes à la nature, serez-vous le prédateur ou la proie ? Turtle Rock Studios, les créateurs de Left 4 Dead, proposent Evolve, où 4 chasseurs affrontent un monstre contrôlé par un unique joueur. Traquez votre proie, menez vos attaques et prouvez que vous êtes un prédateur expérimenté dans des matchs à 4 contre 1, gonflés d'adrénaline.

Chassez le monstre avec trois de vos amis, ou traquez les humains en incarnant la bête. Quel que soit le camp que vous choisissiez, vous avez accès à des armes puissantes et des habilités uniques offrant un combat équitable et compétitif. Chassez ensemble ou mourez seul. Choisissez un chasseur qui convient à votre style. Que vous jouiez comme Trappeur, Soutien, Assaut ou Médecin, chaque rôle est vital et l'esprit d'équipe est la clé pour survivre à votre rencontre avec le monstre.

LE PRÉDATEUR : En tant que monstre - le prédateur solitaire - vous êtes le maître de la bataille. Utilisez vos féroces habilités et votre instinct animal pour faire des ravages, tuez les humains et prouvez que vous êtes l'espèce dominante.

LA PLANÈTE SAUVAGE - Ni la faune ni la flore ne sont amicales sur la planète Shear. Serez-vous victime du hasard ou utiliserez-vous cet environnement de manière stratégique contre votre proie ?

PERSONNALISATION DES PERSONNAGES - Progressez pour débloquer de nouvelles améliorations, skins et compétences pour votre classe favorite : Chasseur ou Monstre. Vengez votre déshonneur et devenez le prédateur à son apogée.

JEUX-VIDÉO

Neufs
Occasions

Accessoires
Connectiques



MEGA
CHIP

PLANÈTE HD

INFORMATIQUE

PC / Assemblage

S.A.V
Devis/Diagnostic
Gratuit



Revendeur
Agréé

ZI St Joseph - MANOSQUE

04 92 87 23 22

MEGACHIP
MANOSQUE





Le laboratoire de biologie médicale Manesq a déménagé du centre Manesca, le 11 décembre dernier, pour prendre la direction du nouvel espace Chrimalyde situé sur l'avenue du Dr Bernard Foussier, dans le quartier du nouvel hôpital Louis Raffalli.

La SELARL Manesq est une institution à Manosque. Plus connue sous le nom de laboratoire Peretti, il est à votre service depuis plus de vingt-trois ans, aujourd'hui la SELARL Manesq dispose de quatre sites : Manosque centre-ville (boulevard de la Plaine) ; Oraison Durance Analyses qui a aussi déménagé, le 7 janvier dernier (voir nouvelle adresse en fin d'article) ; un plateau technique à l'hôpital Louis Raffalli, qui réalise quatre-vingts pour cent des analyses (non ouvert au public) ; et désormais le laboratoire situé dans l'espace Chrimalyde, sur la gauche après l'hôpital, avenue Bernard Foussier.

ESPACE CHRIMALYDE

Ce nouveau local permet principalement un meilleur accueil des patients. Plus adapté, il est aussi plus accessible et, grâce à ses cinq salles de prélèvement, l'attente en est fortement améliorée. Le laboratoire se décline ainsi sur plus de 350m² dans un bâtiment à faible consommation énergétique, avec un

parking privatif qui facilitera votre stationnement. La structure comprend trois biologistes coresponsables : Isabelle Butin, Marie-Françoise Peretti et Jérôme Peretti, ainsi que deux biologistes médicaux : Agnès Jouffret et Mireille Gambino. En tout, la SELARL Manesq compte quarante-cinq collaborateurs répartis sur ses quatre sites. Avec ce nouveau site, le fonctionnement, le professionnalisme et le service s'en trouvent améliorés.

Prochainement, une borne de résultats sera installée dans la salle d'attente, ce qui vous permettra, après identification, d'éditer vos comptes rendus de résultats, afin de gagner du temps.

UN LABORATOIRE INDÉPENDANT

La SELARL Manesq adhère au groupement national des biologistes indépendants Labster. Pour faire face aux contraintes législatives et à l'obligation d'accréditation qui vise les laboratoires,

la SELARL Manesq a choisi de rester indépendante et de ne pas intégrer un groupement financier. « *On peut rester indépendant, c'est compliqué, mais on peut !* », se targue Jérôme Peretti. Ainsi avec ces deux laboratoires à Manosque (centre-ville et espace Chrimalyde), et celui d'Oraison, l'accueil et le service de proximité sont préservés.

LES ADRESSES

Manosque – Nouvelle adresse
Espace Chrimalyde
Avenue du Docteur Bernard Foussier
Tél. : 04 92 72 45 90

Horaires d'ouverture :
du lundi au vendredi
de 7 heures à 13 heures
et de 14 heures à 18 h 30,
et le samedi de 7 heures à 13 heures
et de 14 heures à 16 h 30.

Manosque – Centre-ville
 18 boulevard de la Plaine
 Tél. : 04 92 72 44 83
 Fermeture le samedi

Oraison – Nouvelle adresse
 Rue Émile-Latit, villa Azur
 Tél. : 04 92 79 80 43

CHANGEMENT D'ADRESSE



**LE LABORATOIRE D'ANALYSES
MÉDICALES « LE MANUESCA »**

**EST TRANSFÉRÉ
DANS LE NOUVEL ESPACE "CHRIMALYDE"
(après l'hôpital sur la gauche)**

HORAIRES D'OUVERTURE :
DU LUNDI AU VENDREDI : DE 7H A 13H ET DE 14H A 18H30
LE SAMEDI : DE 7H A 13H ET DE 14H A 16H30

**LOCAUX NEUFS
PARKING CLIENTELE**



Espace Chrimalyde

**Av. du Dr Foussier
face au nouvel hôpital
04 100 MANOSQUE**

tel. : 04 92 72 45 90

AUTRES SITES : MANOSQUE Centre ville - 18 bd de la Plaine
ORAISON - rue Emile Latil, Villa Azur, lieu dit les Pas de Caris





Connaissez-vous l'association Germaine ? Germaine, figure manosquine très connue notamment pour son implication exemplaire dans la cause animale et précisément des chats, a créé cette association en 2006.

Le but de l'association est de contrôler la prolifération massive des chats errants de notre ville. Elle participe à la stérilisation et l'identification de ces nombreux animaux grâce aux vétérinaires, sensibles, eux-mêmes, à cette prolifération. *« Nous sommes soutenus également par la fondation 30 Millions d'amis qui prend en charge une partie des stérilisations pour les chats errants qui sont identifiés puis relâchés dans leur milieu environnant. La prolifération est ainsi maîtrisée et les chats eux-mêmes chassent rats et petits nuisibles. »*

UNE IMPLICATION COMMUNALE

« Nous avons été reçus par M. Rousseau, conseiller délégué au suivi des travaux, entretien, maintenance et propreté de la Ville de Manosque, chargé du dossier "chats". L'objet de cette réunion étant de trouver des solutions pour améliorer les conditions de vie des chats errants de notre ville et leur relation avec les riverains qui se plaignent parfois de nuisances occasionnées par ces chats sans maîtres. Actuellement, la mairie met à notre disposition un petit local permettant de nourrir, d'héberger temporairement et soigner les chats malades. »

Par ailleurs, différents points de nourrissage se sont organisés en ville, et l'association tient à remercier toutes les personnes généreuses qui veillent, participent et l'épaulent ainsi dans cette démarche utile.

L'ABANDON, CAUSE DE PROLIFÉRATION

Trop souvent, les chats adoptés sont abandonnés ou oubliés par leurs maîtres, c'est une des raisons de la prolifération. Par exemple, un chaton adopté est toujours très attendrissant quand il est petit, mais il grandit vite, peut faire des bêtises, devenir encombrant et se retrouver à la rue. Il grandira donc dehors, ne mangera plus à sa faim, ne dormira plus au chaud et sera exposé aux maladies, constamment rejeté, et très souvent victime de cruautés diverses, mais il se reproduira tout le temps de sa malheureuse vie.

**Un couple de chats peut générer
en quatre ans plus de 20 000 chats
Moins de reproduction
= moins de chats malheureux**

L'association Germaine, créée en 2006 (loi 1901) est composée de la présidente, Françoise G., de la vice-présidente, Christiane T., de la trésorière, Lucette M., et d'autres membres bénévoles : Coralie, Geneviève, Danièle, Joëlle, Christian...

« La tâche est ardue et toutes les personnes sensibles à cette cause qui peuvent nous rejoindre pour nous accompagner dans des tâches diverses, seront les bienvenues. Merci à toutes les bonnes volontés. »

PLUS D'INFOS

Association Germaine
23, montée du Pain-de-Sucre
04100 Manosque
Tél. 04 92 72 06 75 ou 04 92 72 15 73
ou 06 32 46 11 28



MAIGRIR TOUT NATURELLEMENT AVEC NATURHOUSE

Le centre Naturhouse Manosque a fêté ses cinq ans d'ouverture en juin dernier et le succès de cette méthode n'a cessé d'augmenter, comme nous l'explique Véronique Venticinquie, gérante.

L'enseigne internationale Naturhouse, experte en rééducation alimentaire, compte plus de deux mille centres dans le monde entier.

« PRÉSERVER LE PLAISIR DE MANGER »

« Ce qui fait notre réussite et la forte demande, c'est notre professionnalisme et les résultats que nous obtenons », nous dit Véronique, la gérante. « Dans chaque centre, une diététicienne nutritionniste diplômée prend en charge le client. Les compétences de ces professionnelles associées à l'expertise en rééducation alimentaire de Naturhouse permettent d'offrir un véritable accompagnement. Résultat : les clients retrouvent leur poids idéal sans pour autant se priver du plaisir de manger. »

Julie, Marie et Manuella vous accompagnent toutes les semaines pour vous aider à rééquilibrer votre alimentation quotidienne.

Elles élaborent des plans diététiques personnalisés avec prescription de compléments alimentaires à base de plantes. Une fois votre objectif atteint, une phase de stabilisation clôturera votre plan diététique afin de conserver durablement les résultats.

Le suivi diététique est gratuit, seuls les compléments sont à votre charge.

« L'accompagnement, le suivi sont la clé de notre succès, nos clients ont besoin de se sentir soutenus et encadrés », précise Manuella.

« UNE MÉTHODE POUR TOUS »

La méthode est adaptée aussi bien aux femmes qu'aux hommes, aux enfants et aux adolescents à partir de douze ans.

Pour les personnes qui n'ont pas de problème de poids, Naturhouse propose d'utiliser également l'efficacité des plantes pour travailler leur silhouette, des solutions spécifiques vont permettre de

cibler les zones souhaitées : effet ventre plat (idéal pour l'été), jambes légères (cible les problèmes de circulation et affine les jambes), détoxification minceur et antigrigotages. Ces formules, sans engagement, peuvent être accompagnées ultérieurement par un suivi afin de stabiliser les résultats.

PLUS D'INFOS

NATURHOUSE
40 avenue Jean-Giono
04100 Manosque
Tel. 04 92 75 44 91

Horaires d'ouverture :

Lundi : de 9 h 30 à 13 heures et de 14 heures à 18 h 30 ou 19 heures
Mardi à jeudi : de 9 heures à 13 heures et de 14 heures à 18 h 30 ou 19 heures
Vendredi : de 9 heures à 18 h 30 ou 19 heures en journée continue
Fermé le samedi.



Manosquine d'adoption, Janine Gerson nous présente son livre Bella, itinéraire mémoriel, un récit de vie adapté à la manière d'un roman.

L'écriture a toujours occupé une place importante dans la vie de Janine. Correspondante de presse, participation à des ateliers d'écriture, témoignages à l'occasion de tables rondes ou conférences sur l'importance d'écrire un récit de vie, le quotidien de Janine est animé par cette activité. C'est son fils qui lui donne l'envie et le déclic d'écrire L'Histoire de la famille, un essai qui ne devait être, au départ, destiné qu'à sa famille. Mais les sollicitations et les conseils de son entourage ont permis d'adapter ce récit en un roman afin d'être édité et partager son témoignage au plus grand nombre.

SYNOPSIS

Ce livre retrace l'histoire d'une famille de la communauté juive grecque qui a choisi d'émigrer à Paris par amour de la culture française. Marianne, la narratrice, demande à Bella, sa mère vieillissante, de lui raconter sa vie : l'école de l'Alliance, l'atelier de couture, l'arrivée à Paris dans les années trente, mais surtout de dire ce qu'elle a tu jusqu'à présent, les années de guerre, les déportations, les rafles, la famille décimée. Au fur et à mesure du récit, Marianne, bouleversée par ce qu'elle apprend, décide de mener une véritable enquête : elle retrouve des cousins, retourne dans le village où elle fut une enfant cachée, renoue avec ses racines et prend conscience qu'elle fait partie d'une communauté. Elle devient ainsi « passeur de mémoire » afin de transmettre aux nouvelles générations un patrimoine inestimable : des traditions.

RECONNAISSANCE

Depuis son édition, le livre Bella a remporté un certain succès avec notamment l'obtention de deux prix :

- le prix spécial du jury Alberto-Benveniste, qui récompense les ouvrages faisant revivre le monde judéo-espagnol ;
- le prix des médiathèques de la DLVA en 2014, les lecteurs des médiathèques de notre région ont élu Bella meilleur roman de l'année.

La reconnaissance vient également de lecteurs et lectrices touchés par ce témoignage qui aborde des thèmes universels tels que la transmission intergénérationnelle, la recherche de ses racines, ainsi que les non-dits présents dans de nombreuses familles.

« Dans de nombreuses familles, on vit avec des non-dits. Un ami a offert ce livre à sa mère qui, après l'avoir lu, s'est mise à lui révéler des choses sur leur vie. Une sorte de déclencheur », nous précise Janine qui continue à témoigner lors de tables rondes organisées pour les jeunes, pour aborder le sujet des enfants cachés, et participe également à des conférences pour parler de l'importance d'écrire un récit de vie, pour le rappeler à chacun d'entre nous. « On avance mieux quand on sait d'où l'on vient. »

Janine écrit actuellement un autre ouvrage, Le Rendez-Vous à Saint-Marcande, le destin d'une femme contemporaine.

COMMANDEZ BELLA

L'ouvrage Bella, itinéraire mémoriel est disponible sur le site www.edilivre.com, dans les librairies manosquines Le Poivre d'Âne et Le Petit Pois.



Depuis le 16 décembre dernier, la ville de Manosque compte un nouvel institut de beauté dans ses rangs. La marque Mary Cohr fait donc son arrivée dans la cité de Giono, au 21 boulevard Élémir-Bourges, orchestrée par Virginie et Candy, sa collaboratrice.

Mary Cohr embellit les femmes du monde entier, mais aussi les hommes et les trente ans d'expérience de la marque dans la profession, reflète l'efficacité des soins proposés. Virginie, esthéticienne, n'a pas hésité à choisir cette affiliation pour le développement de son activité. *« Avec mon ancien institut, j'utilisais déjà les produits de la gamme Mary Cohr en tant que dépositaire. Je connais donc leurs qualités, leurs effets et les résultats obtenus. C'était donc logique que je reste fidèle à un concept et des produits de qualité approuvés par ma clientèle. »*

LA PARTICULARITÉ DES PRODUITS

Mary Cohr puise au cœur de la nature le meilleur pour la beauté des femmes. Les laboratoires Mary Cohr sélectionnent en effet les meilleures plantes d'où sont extraits les meilleurs actifs ; ils sont intégrés aux produits à la meilleure concentration, pour obtenir les meilleurs résultats beauté. Mary Cohr a été la première marque en institut à créer des soins de beauté aux actifs sélectionnés au plus près de la nature, pour que la peau se nourrisse de ce qu'il

y a de meilleur et de plus actif au cœur des plantes. Des produits aux normes pharmaceutiques, sans parabène, sans OGM, fabriqués en France. Mary Cohr se positionne comme le numéro un en aromathérapie en institut.

UN DOCTEUR EN BEAUTÉ

Les instituts Mary Cohr disposent de machines brevetées que vous ne retrouverez pas ailleurs. Donc, un traitement particulier de votre peau effectué par votre esthéticienne «docteur en beauté». *« Dans le cadre professionnel et confortable de la cabine de soin, nous observons d'abord votre peau, nous nous intéressons à vos impressions sur les produits de soin qui vous réussissent le mieux, et nous nous informons de la sensibilité de votre peau au démaquillage. Nous allons chercher à connaître le moment où votre peau paraît le plus fatiguée et l'évolution des signes de vieillissement. Tel un "docteur en beauté", nous déterminons avec vous vos objectifs beauté et nous orientons vers le soin qui convient le mieux à votre peau. Nous allons ensuite vous expliquer*

comment va agir le soin, et les résultats que vous pouvez en attendre. Vous vous abandonnez alors à une heure de voyage de beauté. À la fin du soin, vous constaterez alors les résultats et nous vous conseillerons les produits de soin personnalisés, en fonction des textures et actifs qui conviennent le mieux à votre peau. »

TOUS TYPES DE SOINS POUR TOUS TYPES DE PEAUX

Vous l'aurez compris, l'institut Mary Cohr répondra à toutes vos attentes, soins visage éclat trente minutes, soins complets, mais aussi des soins minceur, confort relaxation, jambes légères. En février, vous pourrez découvrir de nouveaux bienfaits grâce à l'arrivée d'une machine pour le corps. Une double aspiration et double ionisation pour une meilleure pénétration des actifs ainsi qu'un effet thermique similaire aux résultats d'un soin aux pierres chaudes.

Offre découverte : 30 min : 30 €.

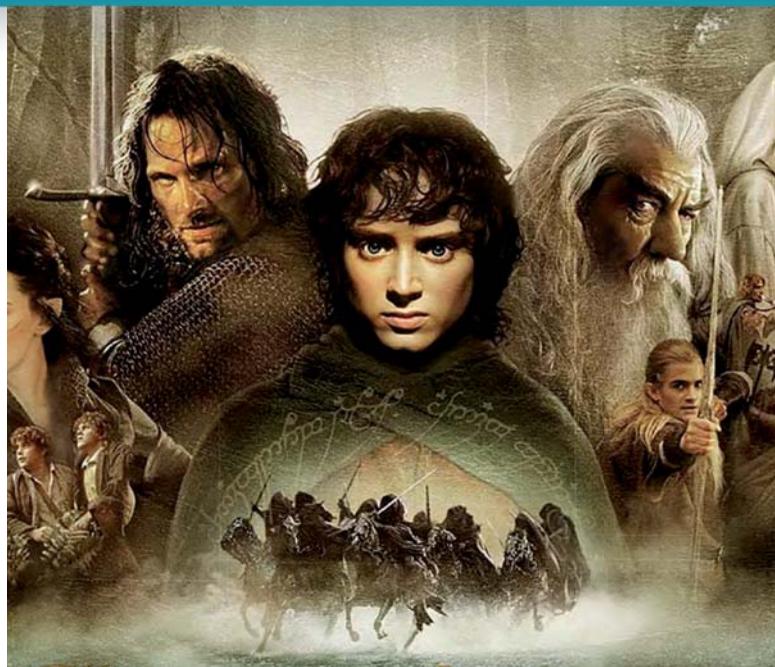
Profitez également des soins mains et pieds, des prestations de maquillage, pose de vernis semi-permanent, épilation grâce à un nouveau procédé à base de résine sans colophane. Finies donc la cire et les allergies. Pour chaque soin, une consultation beauté personnalisée et un accompagnement beauté offert. Pensez à demander votre carte de fidélité qui vous permettra d'obtenir des bons d'achat grâce au cumul de points. Pensez à faire plaisir avec les chèques et cartes cadeaux. Les étudiants, quant à eux, bénéficient de 15 % de remise.

PLUS D'INFOS

INSTITUT MARY COHR MANOSQUE
21 boulevard Élémir-Bourges (ancien magasin de musique) -04100 Manosque
Tél. 04 92 72 23 13 ou 06 17 56 93 01
Vous pouvez également retrouver un descriptif et une présentation des produits sur le site :

www.institut-manosque.marycohr.com
Ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h, le mercredi de 9h à 13h, et le samedi de 9h à 18h.





Ah, ils vont nous manquer ces petits êtres aux grands pieds poilus qui se baladent dans la Terre du Milieu et adorent les champignons... Oui, on a dit « adieu » au monde de J.R.R. Tolkien en décembre 2014, avec le dernier volet de la trilogie Le Hobbit, préquel en quelque sorte du Seigneur des Anneaux.

Un film décevant, de l'avis de la presse et des spectateurs, mais qui marque un tournant important dans l'histoire cinématographique de ma génération. Nos sagas sont bel et bien terminées.

FIN D'UNE ÉPOQUE ET DÉBUT D'UNE AUTRE

Ma génération, c'est Harry Potter, sans aucun doute. Que ceux qui avaient le même âge qu'Harry (à un an près, ne chipotons pas trop) au moment de la sortie des films essaient de ne pas verser une larme de nostalgie.

On a grandi avec le petit sorcier, on a eu les premiers boutons d'acné en même temps que lui, évolué dans un sport collectif comme lui, détesté les mêmes gars que lui au collège, découvert les émois amoureux... Euh, non, là, on avait quand même un peu d'avance sur lui. En tout cas, si on parle à peu près anglais aujourd'hui, c'est en partie grâce à notre impatience de connaître la suite de l'histoire au point de lire les livres en version originale, avant même qu'ils ne soient traduits !

La sortie du dernier film adapté du dernier livre a suscité pas mal d'émotions chez les pauvres moldus que nous sommes.

Parallèlement, il y eu Le Seigneur des Anneaux. Sur ce coup là, nombreux ont été ceux à avoir vu les films plutôt que lu les livres. Pour ma part, j'ai eu la chance d'avoir les livres entre les mains avant de voir les héros sur grand écran. Et je n'ai pas été déçue, comme la plupart des spectateurs ou critiques de cinéma. L'univers de Tolkien nous est apparu comme par magie alors qu'il avait été inventé de toutes pièces. Le troisième film, Le Retour du roi, a même décroché onze oscars, pour récompenser la réalisation, le jeu d'acteurs, la musique et les décors.

Il était donc évident qu'on n'allait pas s'arrêter là avec la Terre du Milieu. Il y a donc eu Le Hobbit, une autre trilogie en demi-teinte, avec un épisode 2 pourtant très réussi, qui aura eu le mérite de nous faire voyager un peu plus.

L'AVÈNEMENT D'UNE NOUVELLE ÈRE DANS LES ADAPTATIONS OU RETOUR AU BON VIEUX TEMPS ?

Cette fois, c'est terminé pour nous. Nos cadets vivent de leur côté avec Twilight, Hunger Games, Divergente... A tort ou à raison, ces nouvelles adaptations passent pour des films à midinettes nourris d'aucune intention créative. Je me garderai de juger puisque je n'en ai vu aucun.

Je regrette cependant que ces histoires adaptées sentent davantage le réchauffé en face de la magie des sorciers et des mages blancs et gris. Au moins, ce sont des filles qui tiennent les premiers rôles, et ce n'est pas la moindre des consolations.

POUR VOUS PROCURER LE LIVRE D'HÉLÈNE LADIER

Requiem à 4 mains gauches

Une question se pose cependant, quand on voit ce qui se passe en parallèle sur le petit écran. Aujourd'hui, ce sont des séries cultes qui naissent grâce à des livres et suscitent l'engouement des adolescents et adultes.

Dexter ou Game of Thrones, en s'inspirant de séries de livres, représentent ce qu'il peut y avoir de fascinant dans une histoire. Il y a certes une fin, mais ce n'est pas elle qui est importante. L'important est de suivre les personnages durant des dizaines d'heures, d'assister à leur évolution, leurs interactions. Ils deviennent nos potes ou au contraire nos pires ennemis. Est-ce que cela signifie que le grand écran a perdu du terrain vis-à-vis de ce public qui demande toujours plus de complexité dans le scénario, des histoires à rallonge bourrées de suspense et de rebondissements ?

Peut-être. Il est difficile de faire tenir toutes les exigences en deux heures de temps.

Mais ce serait dommage de ne plus compter sur le cinéma pour vivre de prochaines sagas épiques.

D'ailleurs, c'est bien sur un grand écran et des millions d'entrées en salle que Disney compte avec la reprise de la franchise Star Wars, qui est soit-dite en passant l'une des rares sagas que je connaisse pour lesquelles les films ont précédé les livres. Star Wars, c'est pas moins de douze heures de films, et deux trilogies qui concernent cette fois plusieurs générations. Le niveau d'exigence sera très élevé pour la sortie du septième volet le 18 décembre de cette année, puisqu'il ressuscitera des personnages qui appartiennent déjà à l'histoire du cinéma.

Espérons que ce film évoquera avec efficacité ses prédécesseurs tout en donnant une bonne leçon à toutes les histoires émergentes au succès éphémère et parfois contesté.

Car une saga, c'est du sérieux.

Par Héléne LADIER



Héléne LAD

Tout commence avec ce maudit accident de voiture. Un séisme, des incendies, le risque nucléaire... La ville de Manosque est confrontée à des événements tragiques et nombreux. Trop nombreux.

Ces catastrophes successives inquiètent les habitants: une malédiction frappe-t-elle la ville? Certains y croient dur comme fer d'autres affichent un esprit rationnel que les événements mettent à rude épreuve.

Gagou, le vieux mendiant dont personne ne connaît l'âge, semble en savoir plus qu'il ne devrait. Et Saturnin, ce jeune homme taciturne qui revient à Manosque alors qu'il s'était promis de ne plus jamais y remettre les pieds, que cherche-t-il?



La plume a un encoir, un auteur a un territoire où puiser souvenirs, impressions... C'est en partant que j'ai pu avoir le recul nécessaire pour écrire ce récit. Accessible aux connaisseurs des beautés manosquines et aux non initiés.

Illustrations de Pauline Ladier

Héléne LADIER
RENDEZ-VOUS
SUR LE SITE :
LULU.COM
+ HÉLÈNE LADIER

OU SUR LE BLOG
<http://t-as-vu-ma-plume.over-blog.com>



« UNE PRÉPARATION IDÉALE »

« Comme chaque année, j'intègre la course en raquettes à mon programme hivernal. C'est un très bon moyen de travailler le foncier, la puissance musculaire et le mental. Courir dans la neige avec plus de six cents grammes aux pieds est un très bon exercice en vue de la saison estivale. Entre le ski de randonnée, le ski de fond et les séances de raquettes, la préparation est idéale. » S'entraînant dans la vallée du Champsaur et plus particulièrement sur le site de Gap-Bayard, le champion du monde en titre s'est aligné au départ d'une course de dix kilomètres relativement plate. « Suivant les années, les parcours sont plus ou moins "trappeurs". Sur le sol canadien, la raquette est un sport important. C'est même l'histoire de cette activité. Beaucoup de coureurs s'entraînent de cette façon-là l'hiver. Les tracés sont donc variés. Pour ce championnat, les organisateurs nous ont proposé dix kilomètres de compétition. »

Ce Haut-Alpin s'est fait connaître dans les Alpes-de-Haute-Provence par sa participation et ses victoires lors des courses pédestres du département. Mais c'est un autre défi qui attendait Stéphane Ricard, au Canada, le 31 janvier dernier.

LE TRAIL BLANC EN PRÉPARATION

Pour se préparer à cet événement, le traileur n'aura pas chaussé les raquettes à de nombreuses reprises. « La neige a tardé à tomber ! Mais je ne cours jamais trop en raquettes de toute façon. J'alterne beaucoup les activités de neige pour travailler. Une préparation cross est idéale, car la vitesse est importante suivant les parcours. J'ajoute à cela de belles sorties de dénivelé dans de la poudreuse pour me forger les cannes. » Dans le cadre de sa préparation pour ce championnat, il a pris le départ du Trente Kilomètres de Serre-Chevalier qu'il a remporté en 1 h 39 min 26 s !

SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE STÉPHANE SUR :

stephanericard.wordpress.com

et Facebook et Twitter : Steph_Ricard

INFO :

La date de bouclage de cet article et du magazine ne nous permet pas de vous communiquer les résultats de ce champion du monde et notamment la position de Stéphane Ricard. Néanmoins vous pouvez retrouver un article sur le site www.mouv-in.com pour connaître le classement.

En décembre dernier Stéphane remportait, main dans la main avec Anthony Pujades, le Dix Kilomètres de la foulée de Noël à Oraison, la même victoire qu'ils avaient déjà remportée en septembre 2013 sur le Dix Kilomètres des Vannades à Manosque. Mais Stéphane a une autre corde à son arc puisque l'année dernière il devenait champion du monde de course en raquette en Suède. Le sociétaire du club Élite 05 et du team Adidas a donc remis son titre en jeu le 31 janvier dernier dans la ville de Québec, sur les plaines d'Abraham au Canada.

ORGANISATEURS D'ÉVÉNEMENT ?

**PROFITEZ D'UNE
COUVERTURE MÉDIA
AVEC LE « PACK »
MAGAZINE + TV**
POUR UNE COMMUNICATION OPTIMALE



**ARTICLE D'UNE PAGE DANS
LE NUMÉRO DU MOIS
DE VOTRE ÉVÉNEMENT**

+ DE 20 000 LECTEURS

250€HT*

TVA 20%
EN SUS

**REPORTAGE LE JOUR
DE L'ÉVÉNEMENT
PRISES DE VUES / INTERVIEWS
ET MONTAGE
DIFFUSION SUR :**

mouv'in TV YouTube

facebook

**INFOS
RÉSERVATION**

06 64 14 04 94
contact@mouv-in.com

AGENDA

1 DIMANCHE 1^{er} FÉVRIER

SISTERON	Salle de l'Alcazar	Loto Sisteron Volley	15h	☎ 06 81 18 93 74
PIERREVERT	village	Vide grenier APOAPAC	journée	☎ 04 92 76 66 55
Oraison	Stade Giai Miniet	Hand Ball	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Stade Giai Miniet	Match rugby	...	☎ 04 92 78 60 80
STE TULLE	Théâtre	Festival de théâtre amateur Tes mots et Tes mains	15h	☎ 04 92 78 20 06
MALIJAI	Salle des fêtes	Loto Football Club Malijaien	16h	☎ 06 59 38 35 85
CHÂTEAU-ARN	Place de la fontaine	La danse des «Boufets»	dès 10h30	☎ 06 19 26 18 46
DIGNE	Centre ville	Rallye de Monte Carlo Historique	...	☎ ...

2 LUNDI 2 FÉVRIER

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours de danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
QUINSON	Musée Préhistoire	Exposition temporaire : la pointe de Quinson	...	☎ 04 92 74 09 59
LES MÉES	Maison associations	Atelier Sumbolon	14h15-16h45	☎ 04 92 34 08 06

3 MARDI 3 FÉVRIER

Oraison	Salle de l'Eden	Don du sang	8h-12h30	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	28ème Rencontres Cinéma	...	☎ 04 92 70 35 05
PEIPIN	UTL	Stage d'écriture journalistique	9h-12h	☎ 04 92 62 60 59
LES MÉES	Salle multi-activités	Atelier de jeux	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
ST AUBAN	La Marelle	Atelier récup-déco «lettre d'amour...»	14h-16h	☎ 04 92 32 37 04
ST AUBAN	La Marelle	Rdv des habitants «ceux qui ont dit non!»	18h	☎ 04 92 32 37 04
VILLENEUVE	...	Cours de dans country line western	18h30	☎ 06 19 60 18 44

4 MERCREDI 4 FÉVRIER

MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	28ème Rencontres Cinéma	...	☎ 04 92 70 35 05
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	Ciné-goûter : Jongle par cie Théâtre Bascule	14h30	☎ 04 92 72 19 70
BARCELONNETTE	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 81 46 95
REILLANNE	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 75 61 62
ST AUBAN	MJC	Atelier «moins de voiture pour plus d'économie»	9h30-11h30	☎ 04 92 30 58 54
CHÂTEAU-ARN	Médiathèque	Résidence d'auteurs «ceux qui ont dit non»	15h-17h	☎ 04 92 32 37 04



Le Colibri
SNACK - BAR - RESTAURANT
Cuisine méditerranéenne tous les midis
Place Jules Guesde - 04220 Sainte Julle
04 92 75 24 91

Changeement de propriétaire depuis septembre

Traiteur sur commande
Le soir sur réservation
Fait Maison

AGENDA

PAR MAIL :
infos@mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

5 JEUDI 5 FÉVRIER

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	28ème Rencontres Cinéma	...	☎ 04 92 70 35 05
ST AUBAN	La Marelle	Petit déj' Rigologie	8h45 - 10h30	☎ 04 92 32 37 04
PEIPIN	Maison pour tous	Stage photo «prise en main»	9h30-12h30	☎ 04 92 62 60 59
DIGNE	Centre Culturel	Opérette «Les voix de l'Alcazar»	19h	☎ 04 92 30 87 10

6 VENDREDI 6 FÉVRIER

PIERREVERT	Salle du conseil	Réunion publique de secteur	18h	☎ 04 92 72 86 87
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h • 5€	☎ 04 92 78 60 80
STE TULLE	...	Cinéma : On a grèvé	20h30	☎ 04 92 78 20 06
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	28ème Rencontres Cinéma	...	☎ 04 92 70 35 05
QUINSON	Musée Préhistoire	Manifestations et conférences	...	☎ 04 92 74 09 59
VILLENEUVE	Salle Jean Jaurès	Bilan des fouilles du chemin de la Bugadière	20h30	☎ 04 92 78 42 31
PEIPIN	Ludocinelle	Soirée jeux	20h-23h	☎ 04 92 62 44 17
LES MÉES	Maison associations	Conférence «Guérisseurs Philippins»	20h30	☎ 04 92 34 08 06
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Ioanes Quintet + Guest	20h30	☎ 06 85 35 68 42
STE TULLE	Le Colibri	Repas de la Chandeleur	soir	☎ 04 92 75 24 91

■ MARY COHR ■

DÉCOUVREZ VOTRE NOUVEL INSTITUT DE BEAUTÉ
Près de chez vous!

VOS OFFRES DE BIENVENUE :

1H DE SOIN VISAGE PERSONNALISÉ
SOIN SIGNATURE CATIOVITAL
COMPRENANT UNE CONSULTATION BEAUTÉ PERSONNALISÉE
ET UNE REMISE EN BEAUTÉ OFFERTES.

55€*
AU LIEU
DE 64€

1H DE SOIN MINCEUR *techni*SPA
PERFORMANCES SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉES
POUR DES RÉSULTATS VISIBLES DÈS LES 1ÈRES SÉANCES.

45€*
AU LIEU
DE 56€

ÉPILATION PARFAITE
1/2 JAMBES + MAILLOT + AISSELLES
COMPRENANT L'APPLICATION DU SÉRUM ANTI-REPOUSSE
POUR UNE PEAU PLUS NETTE, PLUS LONGTEMPS.

35€*
AU LIEU
DE 40€

Tél: 04 92 72 23 13

* Voir conditions en institut, sur présentation de la publicité jusqu'au 31 mars 2015.

21, bd Elenir Bourges – 04100 MANOSQUE

AGENDA

PAR MAIL :
infos@mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

7 SAMEDI 7 FÉVRIER

MALIJAI	Salle des fêtes	ZUMBA Crêpes party	20h30-22h30 • 10€	☎ 06 68 37 07 84
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Crêpes FNACA	15h	☎ 04 92 78 93 36
VOLX	Foyer rural	Veillée gourmande	19h	☎ 06 05 19 37 59
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	28ème Rencontres Cinéma	...	☎ 04 92 70 35 05
MANOSQUE	Médiathèque	Conférence : le rire : l'ironie	10h30	☎ 04 92 74 10 54
PEYRUIS	Bibliothèque	Résidence d'auteurs «ceux qui ont dit non»	10h -12h	☎ 04 92 32 37 04
CHÂTEAU-ARN	Salle des fêtes	Soirée dansante avec Boom Musette	21h30 • 10€	☎ 06 70 69 97 13
LES MÉES	Salle polyvalente	Journée mondiale des zones humides	10h-17h30	☎ 06 84 09 96 50
MANOSQUE	Vitaliberté	Masterclass : découverte discipline sport/fitness	dès 10h	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	Salle des fêtes	Soirée Masterclass, toutes danses	dès 21h30	☎ 06 74 13 36 85
MANE	...	Vide grenier	...	☎ ...
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Moussu T e lei Jovents	21h30	☎ 06 85 35 68 42
STE TULLE	Le Colibri	Cuisine d'arsouille - Tentation de St Antoine	à partir de 11h	☎ 04 92 75 24 91

8 DIMANCHE 8 FÉVRIER

PIERREVERT	Salle polyvalente	Loto Pierrevert Sports Football	...	☎ 06 81 22 35 48
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto Dansez Passion	15h	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Stade Giaï Miniet	Match Rugby	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Places de la Ville	Vide grenier	Journée	☎ 04 92 78 60 80
STE TULLE	Théâtre	Festival théâtre amateur La perle de la Canebière	15h	☎ 04 92 78 20 06
REILLANNE	Salle des fêtes	Vide dressing	14h	☎ 06 62 39 63 99
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Loto de l'amicale des sapeurs pompiers	15h	☎ 04 92 74 04 39
VALENSOLE	Salle polyvalente	Loto amicale des sapeurs pompiers	15h30	☎ 04 92 74 90 02
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	28ème Rencontres Cinéma	...	☎ 04 92 70 35 05
MANOSQUE	Théâtre La fourmi	Goûtez aux histoires !	16h	☎ 04 92 72 90 42
LES MÉES	Salle polyvalente	Journée mondiale des zones humides	10h-17h30	☎ 06 84 09 96 50
PEIPIN	Maison pour tous	Stage : oenologie «les vins espagnols et tapas»	10h-13h	☎ 04 92 62 60 59
VOLONNE	Salle polyvalente	Loto du 3ème âge	14h30	☎ 06 29 05 46 74
PEYRUIS	Foyer rural	Concert : Moustaki l'éternel métèque	15h	☎ 04 92 68 01 73
CHÂTEAU-ARN	Salle des fêtes	Loto	15h	☎ 06 70 69 97 13
ST MICHEL L'OB	Salle polyvalente	Loto du Team Sport Auto Saint Michel	16h	☎ 07 61 67 20 95
ROUMOULES	...	Vide grenier, poussette, dressing	...	☎ ...



ASSUREUR DE PROXIMITÉ / DISPONIBILITÉ / QUALITÉ DE SERVICE

réinventons / notre métier

CHANGEMENT D'ADRESSE
avenue du Docteur Bernard Foussier
Espace Chrimalyde - 04100 MANOSQUE
100m à gauche après le nouvel hôpital

Hervé GRIVEL, votre agent général de proximité

Tél. 04 92 72 04 72 - Fax : 04 92 87 38 37 - agence.grivel@axa.fr
orias 07030551

AGENDA

PAR MAIL :
infos@mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

9 LUNDI 9 FÉVRIER

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours de danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
DIGNE	Gavots	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
MONTFORT	Salle municipale	Atelier de jeux	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99

10 MARDI 10 FÉVRIER

VINON/VERDON	Moulin St André	Théâtre : Éléonore Bauer envoie du lourd	21h • 10€	☎ 04 92 70 34 19
VALENSOLE	Salle Tardieu	Cinéma de pays	18h & 21h	☎ 04 92 74 90 02
GRÉOUX	Médiathèque	Comité de lectures	18h	☎ ...
MANOSQUE	MJC	Comité de lecture album - éclat de lire	18h30	☎ 04 92 71 01 79
PEIPIN	UTL	Stage d'écriture journalistique	9h-12h	☎ 04 92 62 60 59
LES MÉES	Salle multi activités	Atelier de jeux	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99

St Valentin

100% Montres

100% Bijoux



MONTRES
ICE WATCH • DIESEL • CASIO • G-SHOCK
FOSSIL • PULSAR • FESTINA • CITIZEN
MICHEL HERBELIN • THIERRY MUGLER
CERRUTI • INGERSOLL • DKNY • SKAGEN
PIERRE LANNIER • ADIDAS • POLICE
ALL BLACK • OBAKU • TED LAPIDUS • CERTUS
CHRISTIAN LACROIX • HUGO BOSS

**HOMME
FEMME
ENFANT**





BIJOUX
THOMAS SABO • FOSSIL • SKAGEN
CERRUTI • DIESEL • HIPANEMA
5ème AVENUE • COEUR DE LION • CLYDA
POLICE • PLATA DE PALO • HOT DIAMONDS
Maroquinerie FOSSIL.




49 RUE GRANDE / MANOSQUE - 04 92 73 34 21 - 56 RUE GRANDE / MANOSQUE - 04 92 73 31 84
HORAIRES : lundi 14h30 à 18h30 - mardi au samedi 9h30-19h non stop

AGENDA

PAR MAIL :
infos@mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

11 MERCREDI 11 FÉVRIER

STE TULLE	Théâtre	Documentaire : Sud Eau Nord déplacer	20h30	☎ 04 92 78 20 06
STE TULLE	...	Collecte de sang	20h30	☎ 04 92 79 75 12
CHÂTEAU-ARN	Point rencontre	Atelier fait maison «les produits ménagers»	10h-12h	☎ 04 92 64 38 05
ST AUBAN	La Marelle	Coin famille «Création de marionnettes»	16h15	☎ 04 92 32 37 04

12 JEUDI 12 FÉVRIER

FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Scène ouverte/découvertes	soirée	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	Café Provisoire/MJC	Benoit Paillard et Christophe Leloil (JAZZ)	21h	☎ 04 92 72 19 70
PEIPIN	Ludothèque	Atelier de jeux	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
PEIPIN	Maison pour tous	Stage photo «composition et lecture d'image»	9h30-12h30	☎ 04 92 62 60 59
CHÂTEAU-ARN	Place commerce	Repas Corse	12h	☎ 04 92 64 38 05
DIGNE	Palais des Congrès	Tal en concert - Acoustic Tour	21h	☎ ...

13 VENDREDI 13 FÉVRIER

ORAISON	Salle de l'Eden	Carnavalentin	...	☎ 04 92 78 60 80
STE TULLE	Théâtre	Guitares vives par le conservatoire de Manosque	18h	☎ 04 92 78 20 06
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	Théâtre : L'affrontement	21h • 40€	☎ 04 92 70 35 06
CHÂTEAU-ARN	Salle des fêtes	Soirée «lettre d'amour» 8ème édition	18h	☎ 04 92 32 37 04
CHÂTEAU-ARN	Théâtre Durance	Cirque/danse : Passion simple	21h • 21€	☎ 04 92 64 27 34
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Under a tree + Zouloubek Band	21h30	☎ 06 85 35 68 42
STE TULLE	Le Colibri	Concerts, karaoké, animations musicales	19h30	☎ 04 92 75 24 91

Annie modelage vous propose une pause douce heure...

Sur rendez-vous
7j/7
jusqu'à 21h

Tous les
modelages sont
réalisés avec des
huiles essentielles
Bio

10%
de réduction pour
les détenteurs de
la carte Isifun*

Un moment de détente
pour soi ou pour offrir :

- Gommage corporel
- Différents modelages : dos, jambes, énergisants, relaxants, amaigrissants et aux pierres chaudes.



Contactez-nous au 07 62 05 19 35
3, rue Torte 04100 MANOSQUE (proche place du Terreau)

14 SAMEDI 14 FÉVRIER

ORAISON	Stade Giai Miniet	Rencontre Boxe Française	...	☎ 04 92 78 60 80
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Soirée country	...	☎ 06 73 61 88 67
VALENSOLE	Salle polyvalente	Chorale CMA + Volx	...	☎ 04 92 74 90 02
VOLX	Foyer rural	Soirée Souper Spectacle «L'odeur de l'homme»	...	☎ 06 13 41 32 52
VOLX	Place Mairie	Sortie Famille Mucem Marseille	9h	☎ 04 92 70 91 28
MANOSQUE	MJC	Josele Miranda (Flamenco)	21h	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Concert : James Fontaine et Nell Sin	20h30	☎ 04 92 72 90 42
CHÂTEAU-ARN	route nationale	Brocante mensuelle et vide grenier	7h-16h	☎ 06 88 16 53 27
PEYRUIS	Salle associations	Stage de bonzaï	10h-17h	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	Maison pour tous	Satge de calligraphie japonaise	10h-13h	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	UTL	Stage : théâtre	14h30 - 17h30	☎ 04 92 62 60 59
CHÂTEAU-ARN	Salle des fêtes	Grand bal de la St Valentin	21h30-1h30	☎ 04 92 64 39 47
DIGNE	Centre Culturel	Concert Bastien Lanza	21h	☎ ...
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Jack et le Révérend + Laidis crétiens des Alpes	21h30	☎ 06 85 35 68 42
STE TULLE	Le Colibri	Cuisine d'arsouille - Tentation de St Antoine	à partir de 11h	☎ 04 92 75 24 91



Adieu kilos!

“ Mon diététicien(ne)-nutritionniste diplômé(e) me soutient et me motive. Il contrôle ma perte de poids et m'aide à réussir, semaine après semaine. Les consultations hebdomadaires sont gratuites et seuls les compléments alimentaires à base de plantes, fruits et légumes sont à ma charge, environ 40€ par semaine.

Je perds du poids durablement...

suivi diététique
www.naturhouse.fr

Prenez rendez-vous avec votre diététicien(ne) dans le centre le plus proche de chez vous !



NATURHOUSE MANOSQUE
40 av. JEAN GIONO
04100 MANOSQUE

Tél. : 04 92 75 44 91



La méthode Naturhouse

UNE MÉTHODE EXCLUSIVE ET UNIQUE

1. Suivi hebdomadaire par votre diététicien(ne)
2. Plan diététique Personnalisé
3. Produits à base de plantes, fruits et légumes





Créée en juin 2014, l'entreprise Éléance Cuisines répond à vos souhaits et goûts en matière de création, d'aménagement et d'installation de cuisines, mais aussi de salles de bains, placards et dressings.

Éléance Cuisines, c'est le projet de trois associés, Sylvie, Julien et Christophe, qui comptabilisent plus de trente ans d'expérience dans la cuisine à eux trois et qui ont choisi Vinon-sur-Verdon comme lieu stratégique. Située en plein cœur du village, au 25 rue Henri Pardigon, l'entreprise rayonne ainsi sur quatre départements et même au-delà en fonction de la demande. De par sa situation géographique, Vinon-sur-Verdon offre des possibilités d'accès sur le secteur du haut Var et permet ainsi aux habitants de consulter les particularités d'Éléance Cuisines.

INTERLOCUTEUR UNIQUE

La faculté de l'entreprise repose dans la relation client-prestataire. En effet, chacun des associés a un rôle bien précis, de la conception à la livraison et l'installation, vous n'aurez de contact qu'avec un seul interlocuteur. Ce qui évite souvent bien des soucis que l'on peut rencontrer dans les entreprises qui sous-traitent la pose de leurs cuisines. « Soit vous nous fournissez vos cotes, soit nous nous déplaçons pour les prendre. Lors d'un entretien, vous nous

exposez votre projet, vos goûts et vos attentes. Un projet ainsi qu'un devis vous seront alors établis gratuitement, et après validation nous effectuerons une visite indispensable pour garantir la prise de cotes. Nos poseurs se rendront à votre domicile pour l'installation de vos éléments. Nous assurons ensuite le suivi et le service après-vente », nous précisent Sylvie et Julien, qui seront vos premiers interlocuteurs.

TOUS STYLES, ET DE QUALITÉ

Éléance Cuisines vous proposera une variété de styles parmi lesquels vous trouverez forcément celui qui collera à vos envies et à l'ambiance de votre intérieur. Modernes, contemporains ou même rustiques, le choix et les déclinaisons ne manqueront pas pour vous garantir une cuisine unique en son genre. « Nous proposons des cuisines montées ou en kit, une multitude de plans de travail en céramique, quartz, verre... et un large choix de matières et finitions. Nous proposons même des portes en matière cent pour cent recyclée, mais aussi en verre, céramique, chêne, ou les traditionnelles portes laquées ou

stratifiées. Notre fabricant italien, à la pointe de l'innovation et de l'esthétique, intègre des mécanismes Blum* garantis dix ans, et propose même des portes finies au laser. Nous étudions et réalisons des projets à tous les budgets, que ce soit pour les cuisines, mais aussi pour les salles de bains, placards, dressings... pour particulier ou même pour des professionnels. Il nous est arrivé d'obtenir des chantiers allant jusqu'à vingt cuisines. » À noter qu'Éléance Cuisines pourra également intervenir afin de réaliser du home staging (valorisation immobilière) pour redonner vie à votre cuisine actuelle.

De plus, un large choix d'électroménager de toutes marques vous sera proposé ainsi que la possibilité de bénéficier d'une TVA réduite sur votre cuisine si votre habitation a plus de deux ans.

« Nous avons établi un partenariat avec l'entreprise Chauffage Bio Énergie qui installe des poêles à granulés. Vous pouvez découvrir l'un de ces produits en exposition dans notre magasin. »

INFORMATIONS

ÉLÉGANCE CUISINES
25 rue Henri-Pardigon
83560 Vinon-sur-Verdon
Tél. 04 92 73 34 95

Ouvert du lundi au samedi de 9 heures à 12 heures et de 14 h 30 à 18 h 30
 Retrouvez l'actualité de votre magasin Éléance Cuisines sur Facebook, Twitter et Pinterest

*Blum : numéro un sur le marché européen.

Elegance Cuisines

CUISINES MODERNES,
CONTEMPORAINES
ET RUSTIQUES

CUISINES AVEC
OU SANS BÂTIS

SALLES DE BAINS

PLACARDS, DRESSINGS...

ÉTUDE RÉALISÉE
SUR MESURE

DES PROJETS ADAPTÉS
À TOUS LES BUDGETS

SUIVI DE VOTRE PROJET
DE SA CONCEPTION
À SA RÉALISATION

POSE RÉALISÉE
PAR NOTRE
PROPRE ÉQUIPE



**TVA
RÉDUITE**

**DEVIS
GRATUIT**

25 RUE HENRI PARDIGON - 83560 VINON SUR VERDON

Tél. : 04 92 73 34 95 - 07 82 05 87 37 - 06 61 00 47 51

elegancecuisines@yahoo.fr

SERVICE DESTINÉ AUX
AGENCES IMMOBILIÈRES



Ma VISITE EN live



- ✓ Gagnez du temps en filtrant les visites
- ✓ Démarquez-vous des concurrents
- ✓ Obtenez des mandats exclusifs
- ✓ Attirez les acheteurs étrangers ou qui ne peuvent se déplacer



Vos biens filmés, pour une visite en un clic !

- ▶ VISITE GUIDÉE FILMÉE ET COMMENTÉE
- ▶ VUES INTÉRIEURES / EXTÉRIEURES
- ▶ DÉTAIL COMPLET DE L'OFFRE
- ▶ UNE VIDÉO À VOTRE IMAGE
- ▶ INTÉGREZ LES VIDÉO DANS VOS PUBLICITÉS WEB ET PAPIER SUR VOTRE SITE INTERNET & RÉSEAUX SOCIAUX

75%

des propriétaires interrogés préféreraient travailler avec un professionnel proposant ce service de visite filmée et commentée pour vendre leur bien

📞 06 64 14 04 94 ✉ contact@mavisiteenlive.com

www.mavisiteenlive.com



Souvent utilisé dans les constructions industrielles et les bâtiments dits « modernes », le métal avait pour vocation d'être un matériau de construction. De nos jours, le métal est grandement utilisé en décoration et se décline dans nos intérieurs.

Le métal, quel formidable matériau ! En plus de ne pas être trop coûteux, il permet de réaliser toutes sortes de formes qui s'adapteront ainsi à tous les intérieurs. Quel que soit votre style (pop, classique, moderne ou design), vous trouverez forcément un meuble ou un objet en métal à installer chez vous.

Plébiscité par l'architecte, affectionné par les décorateurs, le métal investit de plus en plus la maison. Associé au verre, au béton, au bois ou à la pierre, il ne se limite pas au style industriel et se fait chic, classique ou charme selon l'inspiration. Les métaux les plus exploités en décoration

Il y a de nombreux métaux sur Terre, mais en résumé peu sont utilisés dans la décoration. Métal ne signifie pas n'importe lequel, car on considère bien plusieurs sortes de matières métalliques et qu'il faut savoir choisir les bons. Les autres métaux utilisés sont la plupart du temps des alliages composés de plusieurs métaux. Ils gardent parfois le nom du métal de base comme l'aluminium. Dérivé chimique, l'alliage a pour but d'apporter des qualités particulières, malléabilité, dureté, résistance mécanique, conduction de l'électricité ou de chaleur, coefficient d'allongement limité, résistance à l'oxydation et à la corrosion, le métal peut bénéficier de plusieurs autres aspects, il peut être flexible, souple et réfléchissant.

Les métaux bruts sont rares en décoration. Parmi les matières métalliques les plus travaillées, on trouve le fer, le cuivre, l'aluminium, l'argent et l'or. En matière de décoration actuelle, on trouve peu le zinc, le cuivre, l'or et l'argent – contrairement au reste – qui sont transformés en plusieurs objets tendance et décoratifs.

LE FER :

Il figure parmi les métaux les plus faciles à travailler. Un des métaux les moins chers, il est considéré comme la base des aciers et des fontes. Il est utilisé en déco pour les accessoires, et est généralement peint ou recouvert. Mais il y a des tendances déco en métal rouillé artificiellement, maintenu rouillé, fixé par un traitement et un vernis. Il est très utilisé dans le domaine de l'industrie. On peut le retrouver partout concernant la décoration, les meubles, les appareils électroménagers, les cuisines... Ainsi, il peut offrir une ambiance industrielle et loft à votre intérieur.

L'ALUMINIUM :

C'est le moins cher, parce que très abondant. Il a l'avantage de la légèreté, d'être peu oxydable et malléable. Ce matériau est bien souvent assimilé à la fabrication de menuiseries.

On le retrouve partout, en brillant, brossé, anodisé et même coloré de couleurs vives et très sympas (couleurs RAL). En décoration, on arrive maintenant à lui donner un aspect inox. C'est un métal facile à transformer en profilés qui sont ensuite découpés en petits morceaux. Sa tôle se prête bien à l'impression sur une matrice pour lui donner des reliefs très intéressants. Il permet beaucoup de créations dans son usage. Il se travaille très facilement, il est aussi utilisé en feuilles comme les feuilles d'or, d'argent, de cuivre jaune ; elles se collent sur des objets, des meubles. Nous pouvons retrouver ces feuilles dans les cuisines en plan de travail ou en crédence.

L'INOX :

C'est le plus répandu des alliages employés actuellement. Il a d'abord fait son entrée dans l'électroménager pour amener la touche « pro » qui était synonyme de qualité et durabilité. Mais il s'oxyde aussi avec le temps, il prend une patine. Comme pour l'aluminium, nous le trouvons en feuilles dans les cuisines, en plan de travail ou en crédence. Il a ensuite une grande place dans beaucoup d'objets décoratifs notamment dans les luminaires et le mobilier. Mais l'éventail d'inox est très grand. La composition des alliages en fait sa gamme de prix.

LE MAILLECHORT :

C'est un alliage de cuivre, nickel et zinc. Il ressemble à l'argent. Il n'est pas utilisé en décoration d'intérieur, mais dans des objets pour le matériel de cuisine ayant une connotation orfèvrerie.

L'ARGENT :

Il est trop cher pour être utilisé en décoration. Cependant on utilise des feuilles d'argent pur. Il est ainsi intégré dans la déco sur des murs travaillés avec les peintures ou enduits décoratifs, mais est aussi utilisé pour recouvrir des meubles de qualité (pour les autres, ce sont des feuilles d'aluminium).

LE CUIVRE :

Il y a également le cuivre qui est surtout exploité depuis les temps anciens. Également facile à travailler, ce métal est très utilisé pour les batteries de cuisine, mais actuellement il fait son entrée dans la décoration.

Il n'est pas jaune, c'est vrai, mais son usage pur en décoration est très limité ; il est plus utilisé en alliage. Le cuivre pur a été exclu des métaux employés en décoration parce qu'il s'oxyde vite. Il revient à grands pas par l'intermédiaire des accessoires qui nécessitent d'être tenus en mains : les poignées de porte, les lisses, les plaques de propreté, etc.

LE LAITON :

Le laiton est un alliage décliné en de nombreuses nuances, mais il est principalement composé de cuivre, de zinc et d'autres métaux en faibles proportions pour lui donner diverses propriétés. Il n'y a pas de doute, le laiton, avec sa couleur or, donne un aspect riche. Il est utilisé pour des ornements, les protections décoratives, les supports, les



éclairages, les accessoires utiles... Réduit en feuilles, il imite les feuilles d'or pour être appliqué sur de grandes surfaces comme des murs, des colonnes, etc.

LE BRONZE :

Alliage noble, il est composé de cuivre, d'étain et d'autres métaux dans des proportions plus faibles pour modifier ses caractéristiques utiles. En décoration, il est employé sur certains meubles en moulages de pièces d'ornement. Il est employé en accessoires d'intérieur tout comme le laiton, et également dans les éclairages : appliques, lampes.

**EXPO
40M²**

**ENDUIT
FACADE**

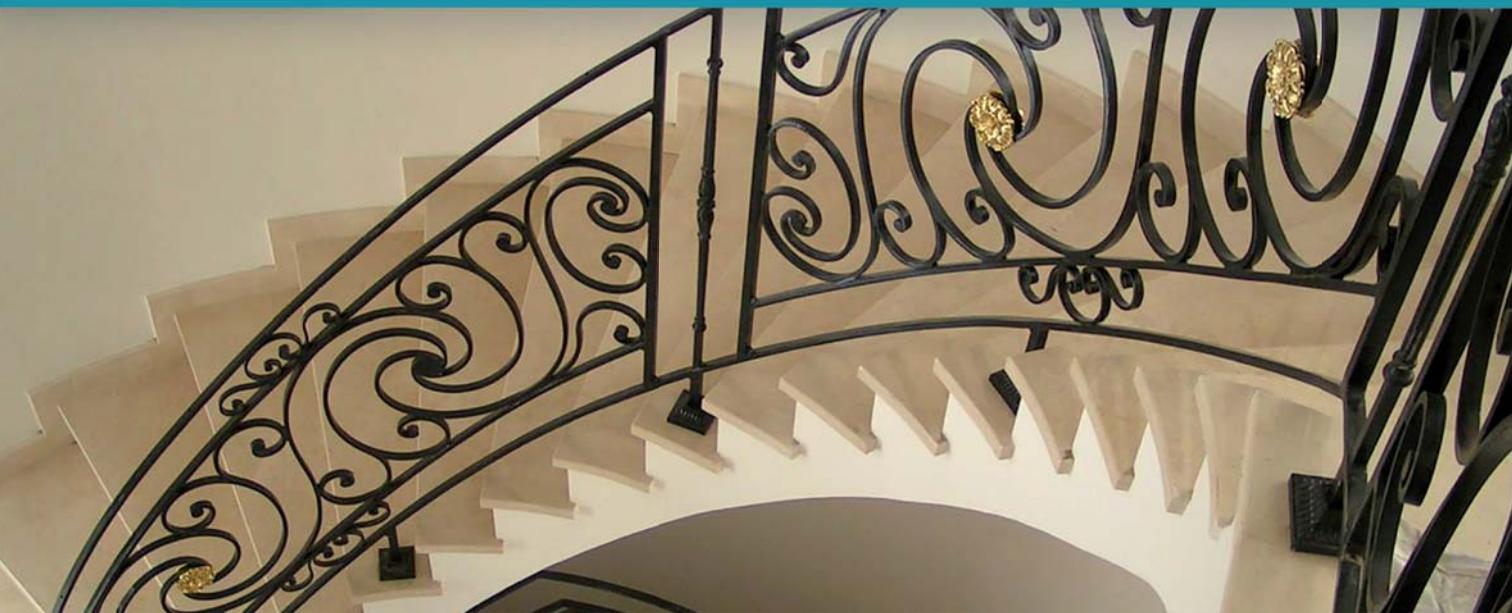
**PIERRES
DÉCORATIVES**

**ISOLATION THERMIQUE
PAR L'EXTERIEUR**



ACRB *façades*

22 bd Casimir Pelloutier - MANOSQUE - 04 92 79 66 06 / 06 70 54 39 23



L'OR :

Pas le plus cher des métaux, pas le plus rare non plus, mais un des plus connus. En déco, aucun usage d'intérieur, mais un usage dans les luminaires, les objets d'art. Considéré comme non oxydable, mais tout ce qu'on utilise, ou presque, même les bijoux sont des alliages.

LE MÉTAL EN DÉCORATION D'INTÉRIEUR

Le métal et toutes ses possibilités

Le métal va pouvoir se mettre en scène dans toutes les pièces de l'habitation, à vous de trouver le thème qui correspondra à vos attentes : soit par un grand choix d'objets, soit par une multitude de mises en situation par pliage ou en panneau.

Le travail du métal va nous permettre de traiter plusieurs schémas de la décoration :

On pourra le mettre en valeur :

- dans les structures de construction de votre habitation (poteaux, planchers, escaliers...);
- dans le mobilier (tables, chaises, fauteuils, meubles, portes...);
- dans le traitement des parois verticales ou horizontales (murs, plafonds, sols...);
- dans les objets décoratifs (statuettes, encadrements de tableaux ou de miroirs, sculptures...);
- dans les luminaires (lampadaires, appliques, plafonniers, liseuses...); etc.

PRENONS QUELQUES EXEMPLES :

La décoration de la salle à manger

Les meubles et accessoires décoratifs en métal sont intéressants pour procurer une touche originale à la décoration d'intérieur. Si vous hésitez encore à intégrer ces éléments décoratifs, commencez la rénovation du décor intérieur par la salle à manger. Sachez que les meubles et les objets décoratifs en

métal suivent des principes de fabrication très sophistiqués. Il s'agit surtout de marier l'art de travailler le fer avec le design et la décoration sous toutes ses formes. Les meubles et les accessoires reçoivent des traitements spécifiques pour prévenir la rouille, mais également pour l'esthétique du design. C'est dans les meubles que nous aurons le plus de mélanges de matériaux. De ce fait, vous allez pouvoir mettre en valeur une table de repas composée d'une structure en fer forgé avec un plateau en bois épais, vous pouvez associer un meuble-étagères avec un design osé, les pieds en métal pourront supporter de belles tablettes en verre. Pensez aussi à y intégrer des objets décoratifs en métal comme des vases ou encore des figurines. Faites également travailler votre imagination de décorateur pour l'aménagement de la cuisine.

La décoration de la cuisine

Toujours dans votre projet d'intégrer des meubles et objets en métal dans votre décoration d'intérieur, pensez également à décorer votre cuisine. Procurez-vous différents meubles en métal comme un garde-manger, un meuble de rangement pour les assiettes et les ustensiles de cuisine, un porte-bouteille, des corbeilles à fruits, des tabourets en métal... grâce à des peintures spécifiques, tous les meubles sont protégés contre la rouille. Résistants, les meubles en métal gardent leur état neuf durant de nombreuses années. Vous pouvez simplement apporter une touche de métal en incorporant une table de desserte en inox qui se mettra en valeur dans une cuisine en mélaminé.

Vous pouvez également rénover votre plan de travail composé d'un panneau en bois recouvert de faïences en y apposant une feuille de zinc pliée. Votre crédence est vieillissante, collez une feuille d'aluminium colorée. Vous allez pouvoir composer votre intérieur avec l'ensemble des possibilités qui s'offrent à vous.

Une fois satisfait des transformations, pensez à faire la même chose dans votre chambre à coucher, votre hall ou votre salle de bains.

LA DÉCORATION CONSTRUCTIVE

Degrés de transparence avec l'escalier :

Imaginez dans une ambiance chaleureuse, avec au mur une couleur blanche et quelques touches de couleur apportées par un tableau, et d'un grès cérame imitant la pierre ; au sol, vient se loger, dans la parallèle du mur, un bel escalier métallique à limon. Les marches sont constituées de dalles de verre sablé sur une face et insérées dans des cadres en cornières d'acier. Toutes les surfaces en acier ont été poncées, brossées, dégraissées et cirées. Cette touche viendra donner une ambiance soignée à cette partie de votre logement.

La porte :

L'utilisation du fer dans une porte permet un traitement en toute légèreté. Une porte coulissante en acier, vitrée sur les deux tiers de sa hauteur, sépare la cuisine de la pièce à vivre. Suspendue à un rail, elle « tombe » comme un rideau et s'intègre avec légèreté.

Les surfaces planes :

Entre le parquet en chêne et le plafond blanc mouluré, une mezzanine accueille une pièce sur un demi-niveau. Créée sur mesure en acier, elle repose sur une ossature faite en poutrelles métalliques. L'utilisation des structures en métal donnera un effet industriel ou moderne à votre intérieur.

LA DÉCORATION MURALE

La décoration murale en métal que l'on nomme en anglais « wall art » s'inspire des différents autres styles décoratifs tout en ayant un rendu spécifique dû à l'utilisation de métal. Le travail du métal fait appel à différents savoir-faire : étamage, soudure, étirage, torsion, martelage pour ce qui est de leur mise en forme, et peinture, vernissage, incrustation d'ornements parfois de verrerie, d'émaux, pour ce qui est du rendu et des couleurs. L'un des points forts de ces créations est que, bien que destinées à décorer un mur, en général plat, elles n'en sont pas moins dépourvues de volume.

Avec des autocollants, décors, plaques et panneaux muraux métalliques adhésifs en aluminium, vous trouverez toute une collection vous permettant de customiser, moderniser, rénover, habiller, créer et personnaliser toutes les pièces de votre intérieur.

Le métal permet une multitude de traitements décoratifs ! Quels que soient le lieu, la pièce, le coin et le recoin de votre logement, vous pouvez trouver un bout de métal et vous allez pouvoir l'associer à d'autres matériaux.

Rien n'est proscrit en décoration. L'essentiel, c'est que votre touche personnelle de décorateur contribue à rehausser l'esthétique de votre décoration d'intérieur.





La déco défouloir, ça vous parle ? Une balançoire dans l'entrée, une marelle dans le couloir et un tableau noir dans la cuisine... à peine rentré chez vous, c'est le moment de décompresser et de se lâcher, pour le plus grand plaisir des petits et des grands !

Le boulot, les enfants, la pression quotidienne font qu'il est bon de se sentir bien chez soi. Nous avons déjà abordé dans ce cahier les ambiances chaleureuses qui permettent de se détendre à peine installé dans le canapé du salon, mais est-ce bien suffisant ? Voyons désormais la tendance de la déco défouloir.

Qui n'a jamais rêvé d'une balançoire dans sa maison ? Marelle dans le couloir, toboggan dans les chambres... Pourquoi ne pas transformer sa maison en terrain de jeux pour les enfants, mais attention, sans en oublier la déco.

La déco défouloir, c'est le nouveau hobby ! Désormais, à la maison, les enfants se défoulent en rentrant de l'école sans passer par la case square, pas mal non ? Sans transformer son intérieur en une cour de récré géante, sans consacrer toute une pièce à une salle de jeux ou de sport, il est possible d'aménager différents sas de décompression qui apportent autant de petites touches déco.

QUELQUES IDÉES DE DÉCO DÉFOULOIR

Pourquoi pas une balançoire fixée au plafond qui met tout le monde de bonne humeur en rentrant ? Dans la cuisine, tout un pan de mur peint avec de la peinture pour tableau noir, parfait pour distraire les petits pendant que vous confectionnez le repas ou que vous faites travailler les grands. Dans le couloir qui mène aux chambres, sur le sol on pourrait peindre une marelle blanche pour que chacun saute désormais jusqu'au ciel pour regagner son lit.

UN DÉFOULOIR POUR TOUS LES ÂGES.

À chaque âge, son défouloir ! Un punching-ball pour le fils de huit ans (mais qu'on a tous déjà essayé au moins une fois, et ça défoule, ça défouule !), une barre de danse classique pour la préado de treize ans, un coloriage géant sur les murs de la chambre de la petite dernière et même un toboggan pour descendre du lit superposé !

Les idées ne manquent pas, il faudra juste savoir s'arrêter, en gardant toujours à l'esprit que cette technique fait aussi partie d'un style de déco, donc n'en abusez pas au risque que votre intérieur ressemble à un grand chamboule-tout.

En tout cas, si vous êtes en appartement, pensez aussi au voisinage qui, en fonction des accessoires ludiques utilisés, aura certainement du mal à entendre la minute de défoulement.

POURQUOI NE PAS ASSOCIER DES OBJETS « ZEN » ?

Une fois la minute « défouloir » passée, il sera intéressant et utile de profiter de quelques instants de repos, et pour cela, quoi de mieux qu'une décoration et des objets « zen » ?

Grande tendance depuis quelques années, la décoration zen apporte à nos intérieurs un côté calme et reposant. Elle se définit en trois mots : sobre, simple et naturelle. Pour réussir sa déco zen, il est donc nécessaire de libérer l'espace, créer le vide, faire place à l'indispensable et au confort.

Choisissez des meubles bas aux lignes droites, quelques objets de décoration aux formes épurées et aux couleurs naturelles, que vous disposerez sans surcharger votre pièce, ne pas oublier les petits éléments naturels qui font la différence : bambou, eau et galets...

UN JARDIN JAPONAIS DANS LE SALON

De nombreux magasins de déco proposent des minijardins japonais composés de sable et de graviers. L'utilisation de sable et de gravier pour marquer des lieux sacrés remonte à l'Antiquité. Des motifs y sont dessinés à l'aide de râtaux ; initialement, le kaolin était ratissé en lignes droites en partant du levant au couchant, elles représentaient des vagues et des courants, puis circulaires autour des rochers ou des îlots ; plus récemment, des formes abstraites sont aussi dessinées. Les motifs ondulants tracés sur le sable donnent une impression de mouvement, et offrent un contraste net avec les rochers, statiques.

DES COUSSINS « GALETS »

Les galets s'invitent de plus en plus dans notre intérieur, au sol, au mur, en bougie, et autres objets déco. Cette pierre lisse, ronde ou ovale est associée au bien-être et à la « zen attitude ». Alors pourquoi pas d'énormes coussins placés au sol pour apaiser le regard dès l'arrivée dans une pièce ? Vous serez forcément attiré pour aller vous prélasser, confortablement installé dans cet amas de pierres moelleuses.

LE ZEN NATUREL

Intégrez dans votre décoration de véritables bambous qui apporteront détente et verdure dans votre intérieur. Le bambou se marie très bien avec le sable et le galet, comme on peut très souvent le retrouver dans les décorations japonaises. Une valeur sûre qui intégrera parfaitement votre intérieur.





LES CLÉS POUR VENDRE SON BIEN IMMOBILIER

Les premières semaines, voire le premier mois, de mise en vente de votre bien sont capitales ! C'est pourquoi il est important de respecter des règles de base pour bien vendre son bien.

1. BIEN CHOISIR UNE AGENCE :

Il est important de choisir une agence immobilière avec un maximum de visibilité (et donc de clients potentiels), mais il ne suffit pas d'avoir un bon emplacement géographique, il est aujourd'hui impératif que votre agence soit bien visible sur internet pour se donner un maximum de chances. Le regroupement d'agences comme nous le proposons est très intéressant. Un interlocuteur = cinq agences. La communication sur des supports locaux est aussi importante (comme Mouv'in par exemple !). Choisissez également votre agence en fonction des outils proposés pour vendre votre bien, des outils qui se distinguent de la concurrence et qui améliorent la relation avec les futurs acheteurs. Pour cela, nous avons choisi le produit « Ma visite en live », qui réalise une visite virtuelle filmée et commentée, qui permettra aux futurs acheteurs de visiter pour la première fois votre bien sans se déplacer. Un filtre qui, si le client est intéressé, débouchera sur une visite réelle et une offre de prix. Terminées les visites inutiles ou « curieuses ». Le rôle de l'agent immobilier n'est pas forcément d'aller dans votre sens en ce qui concerne le prix, mais de vous donner la valeur actuelle du marché sans vous faire miroiter des montants alléchants ! La relation avec votre agent immobilier doit être avant tout basée sur la confiance !

2. NE PAS SURÉVALUER LE PRIX DE VENTE :

Il est humain, lorsqu'on souhaite vendre une maison ou un appartement dans lequel on a investi du temps et de l'argent, d'en demander le maximum. Mais il faut toujours garder à l'esprit que le marché immobilier est de plus en plus précis, et les acquéreurs sont de plus en plus informés des prix via internet. Les arguments du genre : « je ne suis pas pressé », ou « j'ai mon voisin qui a vendu un montant x il y a cinq ans, alors j'estime que mon bien vaut ce que j'en demande », ne justifient pas un prix au-dessus du marché. Même si vous n'êtes pas pressé, l'acquéreur, lui, connaît les prix du marché, et l'achat coup de cœur n'existe presque plus. Bien fixer le prix de vente est très important, car si le bien est surévalué dès le départ vous perdez du temps et des acquéreurs potentiels. En vous adressant à des experts immobiliers pour fixer le prix de vente, vous aurez des éléments tangibles pour comprendre le marché. Un prix surévalué par rapport à la moyenne générale constituera un facteur de rejet de la part des aspirants acquéreurs, même pour de simples visites.

3. AVOIR UN DOSSIER BIEN COMPLET :

Plus les acquéreurs ont des informations sur votre bien, plus le sentiment de sécurité est fort, comme rassurant pour les acquéreurs. Il y a de toute façon des diagnostics à faire pour vendre son bien donc n'attendez pas de trouver un acquéreur pour les faire, car cela peut être un problème si vous donnez cela à l'acquéreur au moment de la signature chez le notaire. (Avoir des informations lors de la finalisation d'un achat n'est jamais agréable alors imaginez pour l'achat d'une maison !) En plus des diagnostics, c'est toujours bien de donner un maximum d'informations comme la moyenne de vos charges mensuelles en eau et en électricité notamment, du montant de votre taxe foncière, des devis et factures attestant les travaux réalisés pour l'embellir ou le rafraîchir.

4. METTRE EN VALEUR SON BIEN :

Il est aussi essentiel de mettre en valeur son bien pour les photos de la commercialisation comme pour les visites. Lors des visites, il est important que la maison soit bien rangée, avec tous les volets ouverts, et le jardin propre. Pour vendre, il faut que ça donne envie ! Même si vous êtes très fier de l'originalité de votre décoration intérieure, celle-ci peut néanmoins déplaire et freiner une promesse de vente. Tous les professionnels en attesteront : quand il s'agit de vendre un bien, mieux vaut miser sur une déco neutre et un agencement pratique qui permettent à tout un chacun de s'y projeter. N'hésitez pas à demander conseil à votre agent immobilier !



Arthurimmo.com
LE RESEAU NATIONAL IMMOBILIER 100% EXPERT

IMMO PROVENCE 04

160 Avenue Majoral Arnaud
04100 MANOSQUE

Tél. : 04 92 87 32 38

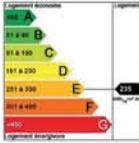


A VENDRE

EXCLUSIVITE : PIERREVERT



Edifié sur une parcelle de 954 m², joliment arboré avec eau du canal d'arrosage : Très agréable pavillon de plain pied avec ses terrasses. Type 4 séjour/salon 30 m² avec cheminée/insert, cuisine indépendante/cellier, salle de bains et 3 chambres. Places de parking et garage.



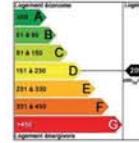
Réf. : 02577

253 000 €FAI

A VENDRE



PIERREVERT, Maison de construction traditionnelle de 190m², située dans un quartier calme. Salon, salle à manger, cuisine, 4 chambres, 3 salle d'eau, une salle de bains. garage, piscine. Terrain arboré d'environ 3000m². A voir ! DPE : D



Réf. : 02697

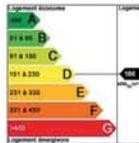
420 000 €FAI

A VENDRE

PIERREVERT - MAISON EN



PIERREVERT, Villa récente de 140m² habitables, en parfait état. Séjour, cuisine ouverte équipée, une chambre en rez-de-chaussée, et 4 chambres spacieuses à l'étage dont une chambre parentale avec sa salle d'eau, salle de bains. Grand garage, piscine. Beau terrain arboré de 1500m². A saisir rapidement !! DPE D



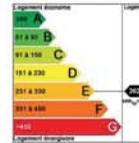
Réf. : 02721

388 500 €FAI

A VENDRE



PIERREVERT, Villa construite en 1995, de plain pied, composée de 2 habitations. Un logement de type 3 de 81m², et un type 2 de 43m² actuellement loué. Grand sous-sol de 80m². Le tout sur un terrain de près de 1000m², avec eau du canal. A saisir ! DPE E



Réf. : 02718

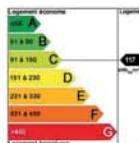
285 000 €FAI

A VENDRE

CORBIERES



Au calme. Villa récente de plain pied, 100m² hab, séjour avec cuisine ouverte de 45m², 4 chambres, SdB, et garage. Chauffe eau solaire. Le tout situé sur un terrain de 490m². A saisir ! DPE C



Réf. : 02661

235 000 €FAI

A VENDRE



Au premier étage d'une copropriété à proximité du centre ville, beau T2 rénové de près de 40m² comprenant un beau séjour avec cuisine ouverte, salle d'eau, chambre avec placard, parking privatif. Rentabilité locative assurée !



Réf. : 02688

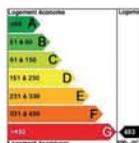
69 000 €FAI

A VENDRE

EXCLUSIF à Manosque !



Au premier étage d'une copropriété sur les hauteurs. Type 4 de 70m² hab. environs. Cave et parking. Vue magnifique. Gros potentiel à exploiter ! Exposition plein Sud. Faibles charges de copropriétés.



Réf. : 02564

90 000 €FAI

A VENDRE



VOLX, en lotissement. Terrain plat viabilisé, d'une superficie de 421m², avec SHON de 180m², exposition Sud-Est. A saisir.



Réf. : 02713

92 500 €FAI



AGENDA

Retrouvez l'horoscope de **THIERRY VALANCE** en fin de magazine

CONSULTATIONS SUR RDV AU TÉLÉPHONE avec règlement par CB
au 06 01 26 65 40 ou 09 83 24 56 86



REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE

15 DIMANCHE 15 FÉVRIER

ORAISON	Loly Circus	Stage de cirque	10h-17h	☎ 04 92 75 36 86
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto Oraison Accueil	15h	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Stade Giai Miniet	Futsal Salle des neiges	...	☎ 04 92 78 60 80
STE TULLE	Théâtre	Festival théâtre amateur : Yaya	15h	☎ 04 92 78 20 06
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Loto du SC Vinon Durance	15h	☎ 04 92 78 91 59
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Concert : James Fontaine et Nell Sin	17h	☎ 04 92 72 90 42
MANOSQUE	Salle des tilleuls	Grand loto du rugby	13h30	☎ 04 92 74 34 15
CÉRESTE	village	Vide grenier brocante	journée	☎ 04 92 76 66 55
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Les petits matins - à partir de 3 ans	16h30	☎ 06 85 35 68 42
LA BRILLANNE	Place St Agathe	Loto La Brillanne Boules	14h	☎ ...

16 LUNDI 16 FÉVRIER

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours de danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
SISTERON	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 61 31 61

17 MARDI 17 FÉVRIER

MANOSQUE	L'Occitane	Collecte de sang	...	☎ 04 92 72 43 43
LES MÉES	Médiathèque	Atelier médiathèque	10h30-11h15	☎ 04 92 31 50 99
CHÂTEAU-ARN	Place du commerce	Repas spécial Mardi Gras avec projection	12h-14h30	☎ 04 92 64 38 05
PEIPIIN	UTL	Stage : Kokédama avec Kanako	14h-16h	☎ 04 92 62 60 59
CHÂTEAU-ARN	Théâtre Durance	Concert : Slums	19h	☎ 04 92 64 27 34
L'ESCALE	MAC	Conf. Sur les pas d'hannibal, à travers les cols...	20h30	☎ 04 92 64 02 46

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
DES PONCHES
Tél. 04 92 75 94 07

266, rue des Ponches
(face à Macdan) MANOSQUE
À conserver et à présenter lors de votre visite
offre **NON CUMULABLE**

Vous
offre

10 €

sur votre
contrôle technique



FLASHÉZ CE CODE
avec votre smartphone

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

NOUVEAU
Rapide et pratique

POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS

ou VIA LE LIEN <http://clierdv.com/autosur-1137>

AGENDA

PAR MAIL :
infos@mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

18 MERCREDI 18 FÉVRIER

PIERREVERT	Salle polyvalente	Collecte de sang	8h-13h	☎ 04 92 72 88 99
VINON/VERDON	Devant la mairie	Visite guidée du village	15h	☎ 04 92 74 04 39
BANON	...	Comité de lectures : Les correspondances	18h	☎ 04 92 75 67 83
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	Danse et jonglage	9h et 10h	☎ 04 92 72 19 70
ST AUBAN	La Marelle	Ateliers malins	14h-17h	☎ 04 92 30 58 54

19 JEUDI 19 FÉVRIER

FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Scène ouverte/découvertes	soirée	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
VOLX	Foyer rural	Repas dansant «Regain»	12h	☎ 04 92 78 57 11
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	Soirée contes amérindiens	20h30	☎ 04 92 72 31 66
SALIGNAC	Garderie	Atelier de jeux avec Ninon Soubeyran	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
PEIPIN	Maison pour tous	Stage photo «composition et lecture d'image»	9h30-12h30	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	UTL	Conférence : la kinésiologie	18h30-20h30	☎ 04 92 62 60 59

20 VENDREDI 20 FÉVRIER

VINON/VERDON	Salle des fêtes	Collecte de sang	8h-12h30	☎ 04 92 78 89 74
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	Théâtre : Les précieuses ridicules	21h • 20€	☎ 04 92 70 35 06
VOLONNE	École maternelle	Atelier de jeux	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Glop Compagnie + Underzüt	21h30	☎ 06 85 35 68 42
STE TULLE	Le Colibri	Concerts, karaoké, animations musicales	19h30	☎ 04 92 75 24 91



DATES DE BOUCLAGES :
MARS > 20 FÉVRIER / AVRIL > 20 MARS
INFOS / RESA : 06 64 14 04 94
CONTACT@MOUV-IN.COM

PARUTIONS 2015 :
MARS & AVRIL



EMPLOI
FORMATION

OFFRES D'EMPLOI
FORMATION
DOSSIER THÉMATIQUES
CONSEILS...

LE SUPPORT DE COMMUNICATION IDÉAL
POUR FAIRE CONNAÎTRE VOS FORMATIONS,
VOS PORTES OUVERTES, VOS DATES DE SÉLECTIONS,
VOTRE ÉCOLE, VOTRE STRUCTURE,
LES POSTES DISPONIBLES DANS VOTRE ENTREPRISE...

AGENDA

PAR MAIL :
infos@mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

21 SAMEDI 21 FÉVRIER

ORAISON	Stade Giai Miniet	Match Rugby	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80
MALIJAI	Salle des fêtes & rues	Carnaval	14h30	☎ 06 71 86 21 28
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	Projection / discussion avec Philippe Lacadée	14h30	☎ 04 92 72 24 87
CHÂTEAU-ARN	Centre Culturel	Maryse Reynaud dédicacera son livre	9h-12h	☎ 04 92 64 44 12
CHÂTEAU-ARN	Salle communale	Exposé sur les salades sauvages	13h30-17h	☎ 06 50 36 07 49
MALIJAI	Salle des fêtes	Carnaval	14h30	☎ 06 71 86 21 28
VOLONNE	Départ de Vièvre	Carnaval de Volonne	15h30	☎ 04 92 64 07 57
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Groovators + Bongoï	21h30	☎ 06 85 35 68 42
STE TULLE	Le Colibri	Cuisine d'arsouille - Tentation de St Antoine	à partir de 11h	☎ 04 92 75 24 91

22 DIMANCHE 22 FÉVRIER

PIERREVERT	Salle polyvalente	Loto alternatif «Cabanon Jardins solidaires»	15h	☎ 06 03 35 43 13
ORAISON	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto cheveux d'argent	15h	☎ 04 92 78 60 80
STE TULLE	Médiathèque	Festival théâtre amateur : A tous eux qui...	15h	☎ 04 92 78 20 06
REILLANNE	Salle des fêtes	Loto association don du sang	15h	☎ 04 92 75 61 62
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Activités JV pendant les vacances	...	☎ 04 92 74 04 39
VALENSOLE	Salle polyvalente	Loto office de tourisme	15h30	☎ 04 92 74 90 02
L'ESCALE	village	Brocante vide-grenier débal'livres	6h-19h	☎ 06 72 54 97 57
L'ESCALE	Salle des fêtes	Super loto	15h	☎ 06 01 07 65 79
ORAISON	...	Vide grenier	...	☎ ...
SISTERON	...	Vide grenier	...	☎ ...

23 LUNDI 23 FÉVRIER

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours de danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
ORAISON	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Loly Circus	Stage Cirque enfant	...	☎ 04 92 75 36 86
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Activités JV pendant les vacances	...	☎ 04 92 74 04 39

Immortal Kares
TATOUAGE • PIERCING

LUNDI sur RDV / MARDI au SAMEDI 10h - 18h30

☎ 04 92 74 79 13 - www.immortalkares.com

AGENDA

24 MARDI 24 FÉVRIER

Oraison	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Loly Circus	Stage Cirque enfant	...	☎ 04 92 75 36 86
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Activités JV pendant les vacances	...	☎ 04 92 74 04 39
VALENSOLE	Salle Tardieu	Cinéma de pays	18h & 21h	☎ 04 92 74 04 39
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Maux d'ogres	14h30	☎ 04 92 72 90 42

25 MERCREDI 25 FÉVRIER

Oraison	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Stade Gai	Hand Ball	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Collège	Vide grenier	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Loly Circus	Stage Cirque enfant	...	☎ 04 92 75 36 86
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Activités JV pendant les vacances	...	☎ 04 92 74 04 39
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Maux d'ogres	10h30	☎ 04 92 72 90 42
MANOSQUE	Café Provisoire/MJC	Soirée Battle de danse (14/17ans)	20h30	☎ 04 92 72 19 70
LA BRILLANNE	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 78 77 29

26 JEUDI 26 FÉVRIER

FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Scène ouverte/découvertes	soirée	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
Oraison	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Loly Circus	Stage Cirque enfant	...	☎ 04 92 75 36 86
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Activités JV pendant les vacances	...	☎ 04 92 74 04 39
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Guignol et le déménagement fantastique	10h30	☎ 04 92 72 90 42

ARTICLES
PORTRAITS
Où PRATIQUER SON SPORT
CONSEILS
CALENDRIERS COURSES
CLUBS SPORTIFS
PUBLI-REPORTAGES
ACTIVITÉS

PARUTIONS 2015 :
MARS & SEPTEMBRE

SPORT
and **Go**

24 pages SPECIALES

DATES DE BOUCLAGES :
 MARS > 20 FÉVRIER / SEPTEMBRE > 20 AOÛT
 INFOS / RESA : 06 64 14 04 94 - CONTACT@MOUV-IN.COM



AGENDA

Retrouvez l'horoscope de **THIERRY VALANCE** en fin de magazine

CONSULTATIONS SUR RDV AU TÉLÉPHONE avec règlement par CB
au 06 01 26 65 40 ou 09 83 24 56 86



REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE

27 VENDREDI 27 FÉVRIER

Oraison	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h • 5€	☎ 04 92 78 60 80
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Activités JV pendant les vacances	...	☎ 04 92 74 04 39
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Guignol et le déménagement fantastique	14h30	☎ 04 92 72 90 42
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Natisrock + Vox	21h30	☎ 06 85 35 68 42
STE TULLE	Le Colibri	Concerts, karaoké, animations musicales	19h30	☎ 04 92 75 24 91

28 SAMEDI 28 FÉVRIER

Oraison	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Loly Circus	Stages cascades burlesques	10h-17h	☎ 04 92 75 36 86
Oraison	Salle de l'Eden	Soirée dansante	...	☎ 04 92 78 60 80
REILLANNE	...	Conf. La peinture dans les Alpes maritimes	15h • 7€	☎ 04 92 76 45 37
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Activités JV pendant les vacances	...	☎ 04 92 74 04 39
VOLX	Foyer rural	Exposition d'arts plastiques par fac d'Aix	...	☎ 04 92 79 33 28
MANOSQUE	Médiathèque	Conférence le rire : le vaudeville	10h30	☎ ...
PEIPIN	UTL	Stage de Tai Chi, Qi Gong	10h-17h30	☎ 04 92 62 60 59
ST AUBAN	Devant le stade	Sortie sur les plantes sauvages comestibles	13h30 à 16h30	☎ 06 50 36 07 49
L'ESCALE	MAC	Tournoi de Tarot en donnes libres	14h	☎ 06 18 90 97 59
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Scène ouverte	20h30	☎ 06 85 35 68 42
STE TULLE	Le Colibri	Cuisine d'arsouille - Tentation de St Antoine	à partir de 11h	☎ 04 92 75 24 91

1 DIMANCHE 1^{ER} MARS

Oraison	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Loly Circus	Stages cascades burlesques	10h-17h	☎ 04 92 75 36 86
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Activités JV pendant les vacances	...	☎ 04 92 74 04 39
LES MÉES	Salle des fêtes	Brocante vide grenier bourses ttes collections	6h-19h	☎ 06 72 54 97 57
VOLONNE	Salle Notre Dame	Super loto	15h	☎ 06 77 24 03 34

**FREQUENCE
KITCH**



RETROUVEZ PATT, PHILOU ET IGOR TOUS LES LUNDIS DE 20H30 À 22H

www.freqencemistralsisteron.fr

FREQUENCE

Mistral

Sisteron - Val de Durance

99.2 FM

AGENDA

2 LUNDI 2 MARS

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours de danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85

3 MARDI 3 MARS

MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Un si petit chinois	10h30	☎ 04 92 72 90 42
MANOSQUE	Médiathèque	Cycle de conférences	17h & 18h30	☎ 04 92 74 10 54

4 MERCREDI 4 MARS

MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Un si petit chinois	10h30 & 14h30	☎ 04 92 72 90 42
----------	----------------------	---------------------	---------------	------------------

5 JEUDI 5 MARS

FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Scène ouverte/découvertes	soirée	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Bonhomme	10h30 et 16h30	☎ 04 92 72 90 42



ECOLE TECHNIQUE PRIVÉE D'ESTHÉTIQUE ET DE COIFFURE

“Vicenta Formation”

L'école propose :

● des diplômes d'état :

- CAP Esthétique - Cosmétique - Parfumerie
- CAP Coiffure
- Brevet Professionnel Esthétique
- Brevet Professionnel Coiffure

● des formations professionnelles

- Prothèses ongulaires
- Extension de cils
- Réflexologie plantaire
- Drainage esthétique
- Pierres chaudes
- Modelage corps
- Formation sur les appareils de bronzage



JOURNÉE
“PORTES
OUVERTES”
MERCREDI
18 MARS 2015
+ DÉMONSTRATION
DE BODY PAINTING



Coiffure
&
Esthétique

Rue des entrepreneurs - ZI Saint Joseph - 04100 MANOSQUE

Tél : 04 92 74 19 76 - FAX : 04 92 75 84 11 - Email : vicenta.formation@orange.fr - Site : www.vicenta-formation.fr

Le café provisoire

Lieu de Développement Musiques Actuelles



Découvrez l'actualité musicale de ce mois-ci proposée par la MJC / Café Provisoire, lieu de développement de musiques actuelles.

DUO BENOÎT PAILLARD et CHRISTOPHE LELOIL

JEUDI 12 FÉVRIER – 21 h

Petite salle Jean le Bleu / 8€ (adhérent) – 10 € (plein tarif)

Le trompettiste Christophe Leloil, auteur de deux magnifiques albums acclamés par la presse et le public, E.C.H.O.E.S. et Line 4. Lorsqu'il n'officie pas auprès de son quartet, le musicien s'aventure en duo avec différents accompagnateurs. C'est, cette fois, aux côtés de Benoît Paillard, au piano, qu'il a choisi de construire un programme mêlant tradition et modernité dans l'esprit des maîtres de la forme que sont Tom Harell, Chet Baker, Miles, entre autres. La cohésion mélodique et rythmique des deux compères n'aura de cesse de vous faire voyager dans ce monde d'improvisation et de découvertes avec simplicité et émotions. Intimiste et généreux ! Voilà peut-être comment qualifier ce moment musical de belle envergure.

FACEBOOK.COM/BPAILLARD – FACEBOOK.COM/christophe.leloil



TABLAO FLAMENCO JOSELE MIRANDA

SAMEDI 14 FÉVRIER – 21 h

Café Provisoire / 8€ (adhérent) – 10 € (plein tarif)

Afin de promouvoir la culture flamenca, la MJC de Manosque organise une soirée exceptionnelle avec l'artiste Josele Miranda.

Le spectacle proposé est typique, il présente des « palos flamencos » qui illustrent les différents styles de cet art aux multiples facettes : la danse, la musique et le chant.

Ils improvisent alors que le public participe au spectacle avec ses « palmas » et ses exclamations.

C'est cet ensemble unique qui crée une ambiance chaleureuse et fait qu'aucun tablao ne ressemble à un autre !

Émotion, pureté et caractère garantis ! Ce cuadro flamenco est l'expression la plus pure d'un flamenco traditionnel qui vous transportera au cœur de l'ambiance des plus grands tablaos sévillans.

Al Baile : Josele Miranda

Josele est aimé pour sa générosité et son énergie. Il pratique un flamenco pur et noble, inspiré de sa formation avec Isabel Gazquez, Carmen Rubio, Antonio Canales et Farruquito. Quand il danse, la scène devient sienne : la force et l'émotion qui se dégagent, la complicité qu'il établit avec le public font de Josele Miranda un immense bailaor.

Josele Miranda sera accompagné de Jesus de la Manuela au chant, Enrique Santiago au cajón, et Anton Fernandez à la guitare.

Réservation conseillée, petite restauration proposée sous forme de tapas.

SOIRÉE SPÉCIALE SAINT-VALENTIN !

« PASS' COUPLE »

16 € (deux places de concert)
ou 20 € (deux places de concert
et des tapas)



SOIRÉE BATTLE DE DANSE (14-17 ANS)

MERCREDI 25 FÉVRIER - 20h30

Café provisoire / 2€

La MJC organise une soirée battle de danse multiple le mercredi 25 février à partir de 20 h 30, réservée aux jeunes de 14 à 17 ans. Danseurs, danseuses, en groupe ou individuels, peuvent s'inscrire jusqu'au 20 février en appelant au 04 92 72 19 70.



BILLETTERIE DES CONCERTS

Sur place : MJC de Manosque

1 allée de Provence – 04100 Manosque

En ligne : www.moxity.com

Renseignements : 04 92 72 19 70

Alpes Audit Associés

Audit · Expertise · Conseil · Entreprise

**VOTRE EXPERT-COMPTABLE
ALPES AUDIT ASSOCIÉS
VOUS INFORME**

FRAIS PROFESSIONNELS ET AVANTAGES EN NATURE : LES BARÈMES 2015 SONT FIXÉS

Nous récapitulons les nouvelles limites des allocations forfaitaires pour les dépenses professionnelles de nourriture, de logement et de déplacement des salariés, ainsi que les montants forfaitaires des avantages en nature, logement et repas, applicables depuis le 1er janvier. L'Urssaf a récemment publié les limites d'exonération fiscale et sociale des frais professionnels pour 2015.

ALLOCATIONS DE REPAS

L'allocation forfaitaire destinée à compenser les dépenses supplémentaires de restauration sur le lieu de travail est fixée à 6,20 € (contre 6,10 € l'année précédente). Sont concernés les salariés qui sont contraints de prendre leur repas sur leur lieu de travail en raison de conditions particulières d'organisation ou d'horaires (travail posté, continu, de nuit, en horaire décalé...). Lorsque les repas sont pris en dehors des locaux de l'entreprise, l'indemnité de « collation » s'élève à 8,80 € (8,70 € en 2014) pour les salariés dont les conditions de travail empêchent de regagner leur résidence ou leur lieu habituel de travail et qui ne vont pas au restaurant. Pour ceux qui sont en déplacement professionnel et contraints de prendre leur repas au restaurant, l'indemnité grimpe à 18,10 € (au lieu de 17,90 €).

INDEMNITÉS DE GRAND DÉPLACEMENT

Pour les grands déplacements, l'indemnité s'établit cette année à 18,10 € par repas (et non plus à 17,90 €) en métropole, pour les trois premiers mois. Au-delà de cette durée, les montants sont fixés à 15,30 € entre le 4e et le 24e mois, et à 12,70 € entre le 25e et le 72e mois. Il s'agit de la situation de salariés qui n'ont pas la possibilité de regagner chaque jour leur résidence habituelle du fait de leurs conditions de travail. Les dépenses supplémentaires de logement et de petit déjeuner sont également remboursées à hauteur de 64,70 € par jour (au lieu de 64,10 € l'an passé) pour les déplacements de trois mois à Paris et en petite couronne (puis 55 € entre le 4e et 24e mois, et 45,30 € jusqu'au 72e mois). Dans les autres départements métropolitains, l'indemnité s'élève à 48 € par jour (contre 47,60 € l'an dernier) les trois premiers mois (puis 40,90 et 33,60 €).

MOBILITÉ PROFESSIONNELLE

Qu'en est-il des frais liés à la mobilité professionnelle du salarié (considérés comme des charges de caractère spécial inhérentes à l'emploi) ? Le forfait pour les dépenses d'hébergement provisoire et les frais supplémentaires de nourriture engagés dans l'attente du logement définitif est fixé à 71,90 € par jour (et non plus 71,30 €) pour une durée maximum de neuf mois. La limite des dépenses inhérentes à l'installation du salarié dans le nouveau logement s'établit à 1 440,20 € + 120 € par enfant à charge dans la limite de 1 800,20 € (au lieu de 1 427,40 € + 118,90 € par enfant, dans la limite de 1 784,10 €).

CONSÉQUENCES FISCALES ET SOCIALES

Les indemnités pour frais professionnels qui n'excèdent pas les limites ainsi fixées sont, sous conditions, exonérées de l'impôt sur le revenu (IR) dû par le salarié bénéficiaire, lorsque ce dernier pratique la déduction forfaitaire de 10 %. Sur le plan social, ces allocations forfaitaires sont exclues de l'assiette des cotisations sous réserve de leur utilisation conforme à leur objet.

AVANTAGES EN NATURE, NOURRITURES ET LOGEMENT

Autre actualisation : les montants forfaitaires des avantages en nature, nourriture et logement, sont également revalorisés au 1er janvier 2015. Lorsque l'employeur fournit gratuitement le repas, quel que soit le montant de la rémunération du salarié, cet avantage est évalué à 4,65 € pour un repas (au lieu de 4,60 € en 2014), soit 9,30 € par jour (pour deux repas). Il s'agit là de valeurs minimales susceptibles d'être remplacées par des montants supérieurs résultant soit d'un accord entre le salarié et son employeur, soit d'une convention collective ou d'un accord applicable à l'activité professionnelle considérée, indique l'Urssaf. Lorsque l'employeur met un logement à la disposition de son salarié, l'avantage est évalué tous les mois forfaitairement selon un barème établi en fonction de la rémunération brute mensuelle du salarié et du nombre de pièces du logement. Cependant, l'employeur peut choisir un calcul à partir de la valeur locative servant à l'établissement de la taxe d'habitation. Ces avantages constituent un élément de la rémunération du salarié et sont donc imposables à l'impôt sur le revenu. Côté employeurs, les sommes que ces derniers prennent en charge sont soumises au paiement de cotisations sociales.

SARL ALPES AUDIT ASSOCIÉ

304 J Avenue de la Libération
Parc d'activités St Joseph – 04100 MANOSQUE
Tél. : 04 92 70 91 30 - Fax : 04 92 76 64 35
a2a.expert-infos.com

Horaires d'ouverture du cabinet : de 8 heures à 12 heures et de 13 h 30 à 18 heures, du lundi au vendredi.

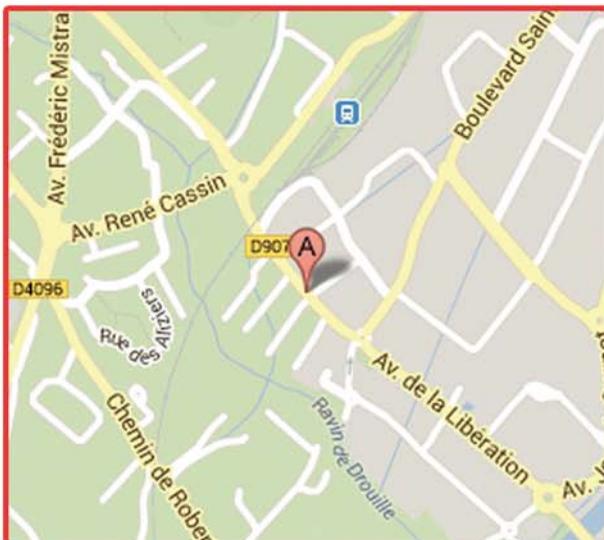
Alpes **Audit** Associés

Audit · Expertise · Conseil · Entreprise

VOTRE CONSEIL DE PROXIMITÉ EN MATIÈRE

*COMPTABLE
SOCIALE
INFORMATIQUE
JURIDIQUE
ADMINISTRATIVE
FINANCIÈRE
PATRIMONIALE*

POUR NOUS CONSULTER



Cabinet A2A

304 J Avenue de la libération
04100 Manosque
Tél. : 04 92 70 91 30 - Fax : 04 92 76 64 35
a2a@a2a04.com

Cabinet AeA

Av. Charles Richaud
04700 Oraison
Tél. : 04 92 73 11 76 - Fax : 04 92 78 93 59
aea.oraison@aea04.fr

Cabinet A2CE

2 Impasse de la source
13770 Venelles
Tél. : 04 42 54 15 66
a2cep@a2cep.com



<http://a2a.expert-infos.com/>



MASTERCLASS

DANSES, FITNESS, FIESTA

Texte : Nicolas Le Plénier · Photos : ...

Votre prochain rendez-vous sportif et festif est programmé pour le samedi 7 février. Profitez-en pour découvrir une activité sportive ou de danse en journée, dès 10 heures, et participez ensuite à une soirée exceptionnelle à partir de 21 h 30.

Une journée placée sous le signe du sport et de la danse organisée par Salsa HP avec les partenaires Vita Liberté et Intersport Manosque. Une journée dynamique pour découvrir les différentes disciplines proposées et vivre de purs moments d'adrénaline et de partage.

DEUX LIEUX

Cette journée sportive se déroulera en deux endroits : dans la salle de sport Vita Liberté Manosque (Z.I. Saint-Joseph) et à la salle des fêtes Osco-Manosco.

PROGRAMME ET PLANNING DE LA JOURNÉE

SALLE VITALIBERTÉ MANOSQUE :

- De 10 heures à 11 heures :**
réveil musculaire body workout (Sophie et Nicolas)
- De 11 heures à 12 heures :**
step chorégraphié découverte (Fabou)
- De 12 heures à 13 heures :**
body pump (Nicolas)
- De 13 heures à 13 h 45 :**
pause déjeuner
- De 13 h 45 à 14 h 45 :**
salsa débutant (Ali)
- De 15 heures à 16 heures :**
piloxing cardio boxe pilates (Ivana)
- De 16 heures à 17 heures :**
hip-hop découverte (Valentin)
- De 17 heures à 18 h 30 :**
mix monoi zumba groove (Ivana, Sophie, Lydia)

SALLE DES FÊTES OSCO-MANOSCO :

- De 13 h 30 à 14 h 30 :**
dances tahitiennes (Ivana)
- De 15 heures à 16 heures :**
kizomba débutants (Lau Riane)
- De 16 heures à 17 heures :**
kizomba 1 évolutifs (Lau Riane)
- De 17 heures à 18 heures :**
rueda salsa (maîtrise des pas de base obligatoire)

TARIFS :

Un cours : 12 €, deux cours : 22 €, trois cours : 30 € – Full pass : 35 € donnant accès à tous les cours + la soirée.
Tarifs adhérents Vita Liberté ou Salsa HP : un cours : 10€, deux cours : 18 €, trois cours : 25 € – Full pass : 30 € donnant accès à tous les cours + la soirée.

SOIRÉE FIESTA TOUTES DANSES

La soirée débutera à 21 h 30 à la salle des fêtes Osco-Manosco avec un concept qui satisfera à coup sûr les goûts de chacun. Durant toute la soirée, vous profiterez d'un enchaînement de styles 2/2, deux musiques de salsa, deux de disco, deux de bachata, deux de rock, deux de kizomba, et à la demande.

Tarifs soirée : 10 € (une boisson comprise)
Adhérents : 8 €.

INFOS

Plus d'infos au **06 74 13 36 85** ou auprès de votre salle **Vita Liberté Manosque**.





TENNIS CLUB ORAISON

Texte : Nicolas Le Plénier · Photos : Tennis Club Oraison

La ville d'Oraison dispose, depuis 1980, de son club de tennis affilié la Fédération française de tennis et organise en ce mois de février un tournoi « jeunes ».

Situé quartier Saint-Sauveur, le Tennis-Club Oraison est une association loi 1901 créée en 1980. Aujourd'hui, Bruno Satabin, président du club depuis 2010, est fier de compter une moyenne de cent trente-cinq adhérents pour moitié « jeunes », et « adultes » pour l'autre moitié. Parmi ces adhérents, vingt-cinq pour cent sont des féminines.

Des adhérents qui peuvent profiter d'infrastructures adaptées, comme les trois courts en béton poreux, dont deux éclairés, ainsi qu'un confortable club-house pour accueillir les joueurs, et comprenant vestiaires, sanitaires et coin kitchenette.

L'ÉCOLE DE TENNIS

Le club a mis en place depuis de nombreuses années une école de tennis qui a pour vocation d'amener le joueur débutant, quel que soit son âge, au niveau compétition. Les cours sont donnés, par des moniteurs diplômés, de septembre à juin. Tous les joueurs ne souhaitent pas participer aux compétitions. Le premier but à atteindre pour le club est de permettre à chacun de prendre du plaisir sur les courts.

UNE REPRÉSENTATION DANS LES CHAMPIONNATS

Le Tennis-Club Oraison engage chaque année des équipes dans les différents championnats organisés par la Fédération française de tennis.

« Pour la saison 2014, nous avons eu deux équipes championnes dans leurs catégories respectives : les garçons de dix ans et les hommes de plus de quarante-cinq ans », nous précise le président.

DEUX TOURNOIS DANS L'ANNÉE

Le club organise chaque année deux tournois officiels, un en février avec le tournoi « jeunes » et un en avril-mai avec le tournoi « adultes ».

Cette année, le tournoi « jeunes » se déroulera du samedi 14 au samedi 28 février et concerne les enfants de neuf à quatorze 14 ans.

Du 21 février au 1er mars, catégories 9 ans, garçons (classés vert 2 et 3 étoiles), et 10 ans, garçons (classés vert 3 et 4 étoiles). Huit enfants maximum par catégorie. Du 14 février au 1er mars, catégories 11, 12 et 13-14 ans, filles et garçons. N'hésitez pas à aller les encourager.

Le tournoi « adultes », quant à lui, se déroulera du lundi 13 avril au samedi 9 mai. Ce tournoi fait partie du circuit La Provence, challenge individuel pour tous les joueurs de la ligue de Provence.

PLUS D'INFOS

Retrouvez l'actualité du club sur la page Facebook : Tennis-Club Oraison.

Pour tout contact, téléphone/répondeur : 04 92 79 84 84 ou par mail : tcoraison@yahoo.fr

SPORT and GO



and GO

MANOSQUINS À L'

CAMILLE SAYOO à Édimbourg (Écosse)



Ils quittent le département mais que deviennent ils ? Nous allons le savoir au fil des mois avec cette nouvelle rubrique.

OÙ HABITES-TU ?

À Édimbourg en Écosse (Royaume-Uni).

DEPUIS QUAND ?

Depuis décembre 2013.

QUELLES SONT LES RAISONS DE TON DÉPART ?

Je suis partie d'abord pour des raisons professionnelles. J'ai un poste ici qui m'offre une expérience très enrichissante. J'aimais aussi l'idée de découvrir un nouveau pays.

QUE FAIS-TU ?

Je fais de la recherche en biologie moléculaire.

COMMENT OCCUPES-TU TON TEMPS LIBRE ?

Je vis ici avec mon conjoint et notre fils de neuf mois. Les week-ends, on part se balader autour d'Édimbourg et dans les Highlands dès qu'on en a l'occasion. Sinon on voit des amis, qui sont Français pour la plupart.

QUEL TEMPS FAIT-IL EN CE MOMENT ?

Contrairement à ce qu'on pourrait imaginer, il a fait très beau cette semaine. Globalement, le temps est très changeant et on voit souvent le soleil et la pluie plusieurs fois par jour. On a aussi pas mal de vent.

QU'EST-CE QUI T'A LE PLUS SURPRIS À TON ARRIVÉE ?

On ne s'attendait pas à ce que le jour dure si longtemps l'été (quelques heures de nuit seulement).

PEUX-TU ME DÉCRIRE UNE JOURNÉE TYPE LÀ-BAS ?

Ma journée type est plutôt classique. De 6 h 45 à 8 heures : réveil, petit déjeuner, etc. ; de 8 h 15 à 8 h 45 : trajet maison-boulot à vélo ; de 8 h 45 à 17 h 30 : boulot ; de 17 h 30 à 18 heures : trajet retour. Une fois rentrée, je passe du temps en famille.

QUELLE EST L'EXPRESSION LOCALE QUE TU UTILISES LE PLUS ? QUE VEUT-ELLE DIRE ?

Je n'ai pas d'expression en tête maintenant. Les locaux ont un fort accent et pas mal d'expressions que je ne comprends pas toujours ! J'ai peut-être intégré l'accent écossais sans m'en rendre compte.



ÉTRANGER

À

LE PLAT TYPIQUE ?

Le haggis. C'est de la panse de brebis farcie, si, si ! En pratique, ça ressemble un peu à du pâté servi chaud. C'est accompagné d'une purée de pommes de terre et de navets. Ça peut être bon si c'est bien préparé, mais immangeable si c'est mal fait.

LA BOISSON LOCALE ?

Le whisky. Ça a été une vraie découverte pour moi. Je pensais détester ça, mais c'est parce que je n'en avais jamais goûté de bons. Il en existe plein de variétés avec une gamme de parfums très étendue. Il y a aussi des tas de brasseries qui font de très bonnes bières.

QU'EST-CE QUI TE MANQUE LE PLUS DE MANOSQUE ?

La chaleur.

QU'EST-CE QUI TE MANQUERAIT LE PLUS SI TU PARTAIS ?

Les paysages magnifiques des Highlands.

LE RETOUR, C'EST POUR QUAND ?

Dans quelques années.

UNE PHRASE POUR VALORISER LOS ANGELES ET INCITER LES GENS À Y VENIR ?

C'est une ville à taille humaine avec des habitants très accueillants.

CE QUE LES GENS NE SAVENT PAS D'ÉDIMBOURG ?

Il y a un grand festival de théâtre dans toute la ville au mois d'août.

LES COUTUMES LOCALES ?

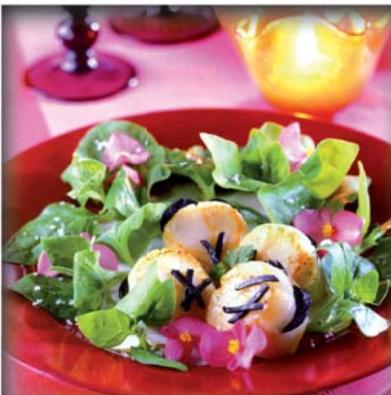
(VESTIMENTAIRES, PROFESSIONNELLES...)

Le kilt évidemment. On croise des joueurs de cornemuse qui en portent dans les quartiers touristiques, mais ce n'est pas que du folklore. Les Écossais le portent pour les grandes occasions (les mariages en particulier). Il y a aussi les Highlands Games, ce sont des fêtes de village qui ont lieu un peu partout l'été. On assiste à des compétitions de lancer de troncs d'arbre, lancer de pierres et autres épreuves de force, des danses traditionnelles, et on prend des cornemuses plein les oreilles.

PRÉCISE-MOI LE NOM DE LA BOÎTE POUR LAQUELLE TU BOSSES ?

L'université d'Édimbourg.





4 noix de Saint-jacques
6 fines lamelles de truffe
20 g de beurre salé
2 poignées de mâche
quelques fleurs comestibles
fleur de sel - poivre du moulin

SAINT-JACQUES TRUFFÉES

POUR 2 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 5 MN

- Nettoyez soigneusement les noix de Saint-jacques et posez-les sur du papier absorbant. Avec un petit couteau aiguisé, faites une entaille bien nette dans l'épaisseur de chaque noix.
- Glissez une lamelle de truffe dans l'entaille de chaque noix de Saint-jacques. Dans une poêle, faites chauffer le beurre. Lorsqu'il est fondu, faites revenir les noix de Saint-jacques, 2 min par face. Salez et poivrez.
- Répartissez les noix de Saint-jacques truffées dans 2 assiettes. Coupez les 2 lamelles de truffe restantes en bâtonnets et déposez-les sur les noix grillées. Parsemez l'assiette de fleur de sel et servez aussitôt avec de la mâche et des fleurs comestibles.



4 cailles - 25 cl de vin blanc - 4 c. à s. d'huile d'olive - 1 c. à s. de thym - 1 c. à s. de romarin - le zeste de 1 orange.

POUR LA FARCE :

100 g de raisins blonds - 1 tasse de bouillon de volaille - 1 foie de volaille - (ou les foies des cailles) 1 c. à s. de mie de pain - 50 g de champignons des bois - 50 g de beurre - sel, poivre du moulin.

CAILLES EN GIBIER

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 45 MN
MARINADE : 3H
CUISSON : 35 MN
REPOS : 5 MN

- Placez les cailles dans un plat creux et arrosez-les avec le vin blanc et l'huile d'olive. Parsemez de thym et de romarin, puis ajoutez le zeste d'orange. Salez et poivrez. Laissez les cailles mariner pendant 3 h au réfrigérateur: arrosez-les fréquemment et retournez-les pour qu'elles soient bien imbibées de marinade.
- Pendant ce temps, faites tremper les raisins pendant 1 h dans le bouillon de volaille. Mixer le foie de volaille et la mie de pain. Transvasez-les dans un saladier et ajoutez les raisins égouttés et les champignons coupés en petits morceaux.
- Sortez les cailles de la marinade et épongez-les. Farcissez-les du mélange aux raisins et attachez-leur les pattes pour les maintenir bien fermées à la cuisson.
- Mettez le beurre à fondre dans une cocotte et faites dorer les cailles. Filtrez la marinade, puis versez-la dans la cocotte. Vérifiez l'assaisonnement, couvrez et laissez cuire pendant 35 min à feu doux. Surveillez la cuisson : si le jus venait à manquer, ajoutez un peu de bouillon de volaille.
- Laissez les cailles reposer pendant 5 min avant de les découper. Servez-les accompagnées d'une poêlée de champignons des bois et d'une purée écrasée à la fourchette.



**60 g de beurre - 150 g de farine de blé
1 c. à s. de cacao amer en poudre - 2 oeufs
1 sachet de sucre vanillé - 1 pincée de sel -
30 cl de lait - 2 oranges non traitées - 10 cl
de sirop de sucre de canne - 20 cl de crème
fraîche fluide - 200 g de chocolat noir.**

AUMÔNIÈRES AU CHOCOLAT ET À L'ORANGE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 40 MN / REPOS : 30 MN

CUISSON : 15 MN

➤ Faites fondre doucement 20 g de beurre, puis laissez-le refroidir. Tamisez la farine et le cacao en poudre au-dessus d'un saladier. Faites un creux et cassez les oeufs. Ajoutez le beurre fondu, le sucre vanillé et 1 pincée de sel. Mélangez au fouet en versant peu à peu le lait. Couvrez et laissez reposer pendant 30 min.

➤ À l'aide d'un couteau économe, prélevez le zeste des oranges en faisant de longs rubans. Versez le sirop de sucre de canne dans une casserole et la même quantité d'eau. Faites bouillir et ajoutez les rubans de zeste. Laissez frémir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, puis égouttez-les sur une grille. Pelez les oranges à vif et séparez les quartiers.

➤ Faites bouillir la crème. Cassez le chocolat en petits morceaux et versez la crème bouillante dessus. Couvrez et laissez reposer pendant 10 min. Mélangez ensuite à la fourchette pour obtenir une crème lisse, ajoutez les quartiers d'oranges et placez au réfrigérateur.

➤ Faites cuire les crêpes une à une dans une grande poêle chaude enduite de beurre. Répartissez la préparation au chocolat et aux oranges au centre des crêpes. Relevez les bords, liez-les avec 1 ruban de zeste pour former de petites aumônières. Décorez chaque assiette de 1 long ruban de zeste et dégustez sans attendre.



**100 g de beurre - 150 g de farine de blé
2 oeufs - 1 sachet de sucre vanillé - 1 pincée
de sel - 30 cl de jus d'orange en bouteille
30 g d'amandes mondées - 100 g de chocolat
noir - 4 kiwis - 2 c. à s. de sucre glace
1 branche de menthe fraîche.**

CRÊPES AUX KIWIS SAUCE CHOCOLAT

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

REPOS : 30 MN

CUISSON : 15 MN

➤ Faites fondre doucement 20 g de beurre. Tamisez la farine au-dessus d'un saladier, faites un creux au centre et cassez les oeufs dedans. Ajoutez le beurre fondu, le sucre vanillé et 1 pincée de sel. Mélangez à l'aide d'un fouet tout en versant peu à peu le jus d'orange. Couvrez et laissez reposer la pâte pendant 30 min.

➤ Hachez grossièrement les amandes. Cassez le chocolat en petits morceaux. Faites-le fondre doucement sur un bain-marie avec 40 g de beurre. Mélangez cette préparation avec une fourchette, puis incorporez la moitié des amandes hachées. Pelez les kiwis et découpez-les en fines rondelles.

➤ Faites cuire les crêpes une à une dans une poêle chaude enduite du reste de beurre. Pour servir, garnissez-les avec des tranches de kiwis et 1 c. à s. de sauce au chocolat. Poudrez avec les amandes hachées restantes et un peu de sucre glace. Décorez avec quelques petites feuilles de menthe.

MOUV'IN.TV

La programmation du mois



CA PART EN LIVE

BARRIO LATINO EXOTIC

Le 17 janvier dernier avait lieu le 1er Barrio Latino Exotic. Au programme stages, zumba party, concert et soirée dansante. Un événement à revivre sur MOUV'IN.TV



PUBLICITÉ

INAUGURATION CONFORAMA

Le jeudi 18 septembre 2014 avait lieu l'inauguration du magasin Conforama Manosque. Une excellente soirée dans une ambiance conviviale.



SPORT AND GO

CHPT BOXE KARIM GUERFI

Karim Guerfi a conquis le titre de Champion du Monde IBO à Digne-les-bains le jeudi 6 novembre dernier face au mexicain Oscar Trujillo.



SPORT AND GO

RANDO DU FROMAGE - BANON

Le rendez-vous incontournable des amateurs de VTT. Nous avons couvert pour vous cet événement à la découverte de beaux paysages.



EN VOITURE

KARINE TAINMONT

Abonnée aux podiums sur les trails et courses pédestres, Karine a eu la gentillesse de nous accorder cette interview, dans la nouvelle Twingo, pour nous présenter son parcours



INTERVIEW

BERNOÛT CHEYROU - OM

De passage à Manosque, le milieu de terrain de l'Olympique de Marseille, Benoît Cheyrou, nous a accordé une interview exclusive.



CULTUR'ART

20ÈME FOIRE AUX SANTONS

La Foire aux Santons de Gréoux-les-bains fêtait son 20ème anniversaire et vous donne dès à présent rendez-vous l'année prochaine.



CULTUR'ART

5ÈME FESTIVAL ROCK DC

L'événement musical de cette fin d'été. Nous vous faisons vivre ou revivre quelques instants choisis des concerts et de l'ambiance à St Martin les eaux.



CA PART EN LIVE

HALLOWEEN MOUV'IN PARTY

La plus grosse soirée Halloween du département était de retour. Plus de 650 personnes présentes c'était le feu! Rendez-vous l'année prochaine pour encore plus de folie.



CULTUR'ART

NUIT DE LA PLEINE LUNE

Nous vous faisons revivre cet événement magique, fantastique, féérique du 10 août dernier à Valensole.



CULTUR'ART

FÊTES MÉDIÉVALES - PIERREVERT

La commune de Pierrevert accueillait les 4 et 5 octobre dernier les fêtes médiévales. Un week-end dépaysant pour les petits et grands.



CULTUR'ART

LA NUIT DU COURT MÉTRAGE

L'événement annuel regroupant les passionnés de la vidéo et du cinéma avait lieu aux Châteaux des Templiers à Gréoux-les-bains le 9 août dernier.

LES ÉMISSIONS SONT VISIBLES SUR :



www.mouvin.tv



chaîne : mouvintv



page : mouvin.tv

INSCRIVEZ VOUS !

NEWSLETTER MOUV'IN

RECEVEZ PAR MAIL
JUSQU'À 5 JOURS
AVANT SA SORTIE PAPIER
LE MAGAZINE MOUV'IN
EN VERSION NUMÉRIQUE

ET AUSSI...

- + D'ARTICLES
- + DE RECETTES
- + DE VIDÉO

AVEC VOTRE INSCRIPTION
VOUS POUVEZ GAGNER
DE NOMBREUX CADEAUX
TOUS LES MOIS
AVEC NOS PARTENAIRES

RENDEZ-VOUS SUR
WWW.MOUV-IN.COM

DEVENEZ FAN DE LA PAGE
MAGAZINE MOUV'IN



HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 - 20/04

Démontrez à vos supérieurs ce dont vous êtes capable au lieu de maugréer et de pester sur toutes les choses qu'ils vous proposent. Agissez et allez droit dans la réalisation de leurs projets, même si les vôtres vous semblent plus judicieux.



TAUREAU
21/04 - 21/05

Égoïste, vous ? Cela en étonne plus d'un et pourtant en ce mois de février vous êtes désireux de ne penser qu'à vous, et cela change, vous vous surprenez vous-même de ce changement ; changement qui se voulait nécessaire.



GÉMEAUX
22/05 - 21/06

Chance en ce mois de février, accompagnée, en plus, de joie et de bonheur, vous rayonnez totalement. L'amour est là et illumine votre vie, cela s'en ressent professionnellement. Le printemps futur s'annonce prometteur.



CANCER
22/06 - 22/07

De nouveaux projets vont vous demander réflexion, car la vie, depuis quelque temps, vous semble moins facile avec plus de contraintes ; et c'est la raison pour laquelle vous êtes plus réfléchi, moins fougueux.



LION
23/07 - 23/08

Difficile pour vous d'atteindre vos objectifs. Remarquez, vous deviez avoir mis la barre trop haut comme à votre habitude, je vous reconnais bien là, mais il vous faut en urgence revoir les données, que ce soit professionnellement ou sentimentalement.



VIERGE
24/08 - 22/09

Si le mois dernier vous aviez le vent en poupe, ce mois de février commence de façon maussade. Tous vos projets semblant faciles se compliquent tous les jours, ressaisissez-vous au lieu de vous renfermer sur vous.



BALANCE
23/09 - 23/10

Si l'amour est là durant tout ce mois, le travail, quant à lui, pose quelques inquiétudes, votre exigence commence à vous isoler professionnellement et vous ne voyez pas votre avenir et votre carrière sous de bons augures.



SCORPION
24/10 - 22/11

Est-ce un coup de fatigue ou l'hiver qui vous perturbe ? Mais vous devenez casanier, un peu pantouflard, et cela ne vous ressemble pas. Cela inquiète votre entourage qui se pose des questions sur ce véritable changement.



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

Calmez-vous, car vous n'obtiendrez rien par la colère et la force. Seuls la compréhension et un sourire vous permettront d'avoir ce que vous désirez. L'amour chez vous est plus que primordial et vous avez beaucoup de chance.



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

Prenez le temps de vous rapprocher des choses qui vous semblent essentielles, il y en a beaucoup pour vous, mais l'amour est plus que primordial et vous faites tout pour faire de votre vie un havre de paix.



VERSEAU
21/01 - 18/02

Votre poste de travail vous perturbe depuis ce début d'année. Il touche l'affectif, car vous devez montrer même à vos amis vos responsabilités sinon cela pourrait vous mettre en porte-à-faux vis-à-vis de vos supérieurs.



POISSONS
19/02 - 20/03

Votre séduction est à son comble, tous sont subjugués par votre charisme. Tous attendent de vous un geste, une attention, un regard. Voyant cela, vous en abusez sachant que la planète Vénus, planète de l'amour, vous accompagne tout au long de ce mois.



IMPRIMERIE
SPRINTBOX

S'PRINT BOX®

votre imprimeur local au prix du web
la qualité en plus !



et plus encore

IMPRIMERIE
tous travaux d'impression
tous supports
devis gratuit
délais rapides
livraison gratuite

STUDIO GRAPHIQUE
création et réalisation
de vos supports
de communication

REMISES SPÉCIALES

ASSOCIATIONS & CLUBS SPORTIFS
CRÉATEURS D'ENTREPRISES
GROUPEMENTS DE COMMERCANTS
OFFICES DE TOURISME

Tél. : 06 64 14 04 94
 contact@sprintbox.fr
 www.sprintbox.fr